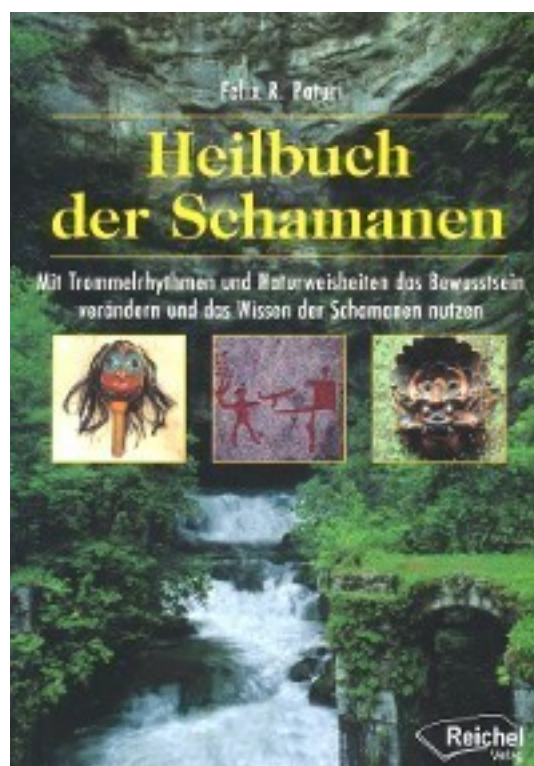


Felix R. Potari

Heilbuch der Schamanen

Mit Trommelrhythmen und Naturweisheiten das Bewusstsein
verändern und das Wissen der Schamanen nutzen



Reichel
Verlag

Felix R. Paturi

Heilbuch der Schamanen

«Автор»

Paturi F.

Heilbuch der Schamanen / F. Paturi — «АВТОР»,

Diese Ausgabe ist ein enhanced E-Book mit Audio-Dateien.
Schamanen werden seit jeher von den Naturvölkern als Heiler und Priester verehrt. Die Rituale der Schamanen sind aber auch von uns erlernbar: Die auf das Bewusstsein erweiternd wirkenden Techniken sowie spezielle Trancezustände lassen sich gezielt einsetzen, um körperlichen und seelischen Leiden zu begegnen, Süchte und Ängste zu überwinden und das Selbstbewusstsein zu stärken. Zahlreiche Fallbeispiele zeigen eindrucksvoll den richtigen Umgang und Erfahrungen mit den beschriebenen schamanischen Ritualen und Heilweisen. – In Harmonie und Einklang mit der Umwelt zu einem erfüllten Leben finden – Die Bedeutung des Schamanismus für den Einzelnen – Mit Rhythmen und Krafttieren das Bewusstsein erweitern und den alltäglichen Problemen begegnen

Содержание

	11
Spiritualität ist subjektiv	15
Sich frei für seinen Weg entscheiden	16
Individuelle Lebenserfahrung schafft innere Sicherheit	17
Schamanismus, ein spiritueller Weg	18
Der Weg ist nicht das Ziel	19
Den eigenen kulturellen Hintergrund mit einbeziehen	20
Ethnische Wurzeln respektieren	21
Schamanismus im Einklang mit der eigenen Kultur	22
Vom Wesen des Schamanismus	23
Ein Begriff mit vielen Facetten	25
Schamanismus und Religion	26
Möglichkeiten der Annäherung	27
Wo naturwissenschaftliches Denken versagt	28
Gängige Vorurteile über Schamanen	29
Wahnvorstellungen oder heilende Kräfte?	30
Die Grundzüge des Schamanismus	31
Gezielte Arbeit mit der Seele	32
Ein Selbstexperiment zur Seelenarbeit	33
Die Entdeckung durch die Wissenschaft	34
Südamerikanische Indianer weisen den Weg	35
Ein Selbstexperiment mit Folgen	36
Die Entstehung des »Core Shamanism«	37
Die Foundation for Shamanic Studies	38
Der schamanische Bewusstseinszustand	39
Ein rätselhaftes Phänomen	40
Die Arbeit des Gehirns	41
Wie eine Trance herbeigeführt wird	42
Rhythmus und Trance	43
Ein höchst wirksames »Vehikel«	44
Rhythmus, Euphorie und Ekstase in der heutigen Welt	45
Moderne Musikrichtungen	46
Nutzen und Gefahren schamanischer Rhythmen	47
Dem Missbrauch ein Ende setzen	48
Rhythmusinstrumente der Schamanen	49
Kulturell bedingte Variationen	50
Der Herzschlag der Erde	51
Trance - ein vieldeutiger Begriff	52
Der schamanische Bewusstseinszustand	53
Ein alltägliches Beispiel für schamanische Trance	54
Der Kosmos der Schamanen	55
St. Patrick's Fegefeuer	56
Der Bericht des Ritters	57
Die Verbreitung des Berichts in Europa	58
Warum der Bericht schamanische Elemente aufweist	59
Volksmärchen mit schamanischen Wurzeln	60

Welche Erfahrungswelten Trancereisen zugrunde liegen	61
Die Nahtoderfahrung Jesu Christi	62
Die Berichte von Nahtodespatienten ähneln sich	63
Das Erlebnis des »schamanischen Todes«	64
Die Wirklichkeit schamanischer Reisen	65
Die Wiederhol- und Reproduzierbarkeit der Reisen	66
Subjektive Empfindungen und objektive Wirklichkeit	67
Das überpersönliche Unbewusste C.G. Jungs	68
Unterwegs in bekanntes Land	69
Die viergeteilte Welt	70
Die mittlere Welt	71
Alltägliche und nicht alltägliche Welt	72
Andere Sphären - untere und obere Welt	73
Reisewege der Seele	74
Reise in die untere Welt	76
Die richtigen Vorbereitungen treffen	77
Helfer für den Anfang	78
Den Rhythmus finden	79
Alternative Möglichkeiten	80
Abschluss der Reisevorbereitungen	81
Dauer und Rückrufsignal	82
Eingänge in die untere Welt	83
Wie der Zutritt auch beschaffen sein kann	84
Bevor Sie den ersten Schritt tun	85
Sich treiben lassen	86
Machen Sie Ihre Erfahrungen	87
Ursachen für eine fehlgeschlagene Reise	88
Die Frage nach der inneren Überzeugung	89
Die Frage nach den Erwartungen	90
Die Frage nach Ängsten	91
Die Frage nach Befürchtungen für die Zukunft	92
Die Frage nach der Religiosität	93
Die Frage nach dem sozialen Umfeld	94
Die Frage nach dem Selbstbewusstsein	95
Die Frage nach der Vorstellungskraft	96
Die Frage nach der sinnlichen Qualität der Erlebnisse	97
Die Frage nach spirituellen Alternativen	98
Die Frage nach den äußeren Begleitumständen	99
Die Frage nach Erfahrungen mit Nirwana-Meditation	100
Die Frage nach den bisherigen Antworten	101
Einen neuen Versuch unternehmen	102
Der Ablauf einer gelungenen Reise	103
Tunnelerlebnisse und Eingangsräume	104
Erlebnisse in den ersten Räumen	105
Wesen, die einem begegnen können	106
Den richtigen Rückweg einschlagen	107
Die Sprache der Seele	108
Was ist eigentlich Wirklichkeit?	109
Wie wir Wirklichkeit erfassen können	110

Die Wirklichkeit der Schamanen	111
Die Einheit von Wirkung und Wirklichkeit	112
Die Bedeutung der inneren Haltung	113
Die Bedeutung der individuellen Seele	114
Das Wissen um die Heilwirkung auf die Seele	115
Verstandene und gefühlte Wirklichkeit	116
Trauma und Iatra	117
Das Land der Seele	118
Spuren in der Außen- und der Innenwelt	119
Seelenwohnung und Seelenumgebung	120
Warum die Kenntnis der Seelenlandschaft so wichtig ist	121
Bericht von einer Seelenreise	122
Die äußere Welt	123
Die Befindlichkeit der Klientin	124
Auf der Suche nach Auswegen	125
Der Einfluss der Eltern	126
Erste Spuren im Seelenraum	127
Ein Seelenzimmer wird eingerichtet	128
Eine Seele beginnt zu verkümmern	129
Eigene Spuren kommen hinzu	130
Die Katastrophe nimmt ihren Lauf	131
Die Seelenflügel werden gestützt	132
Der schlechte Rat von Wunderheilern	133
Wer wirklich helfen kann	134
Конец ознакомительного фрагмента.	135

Das Buch

Schamanen werden seit jeher von den Naturvölkern als Heiler und Priester verehrt. Die Rituale der Schamanen sind aber auch von uns erlernbar: Die auf das Bewusstsein erweiternd wirkenden Techniken sowie spezielle Trancezustände lassen sich gezielt einsetzen, um körperlichen und seelischen Leiden zu begegnen, Süchte und Ängste zu überwinden und das Selbstbewusstsein zu stärken. Zahlreiche Fallbeispiele zeigen eindrucksvoll den richtigen Umgang und Erfahrungen mit den beschriebenen schamanischen Ritualen und Heilweisen.

- In Harmonie und Einklang mit der Umwelt zu einem erfüllten Leben finden
- Die Bedeutung des Schamanismus für den Einzelnen
- Mit Rhythmen und Krafttieren das Bewusstsein erweitern und den alltäglichen Problemen begegnen

Der Autor

Felix R. Paturi arbeitet seit drei Jahrzehnten als freier Wissenschaftspublizist. Er verfügt über Ausbildungen als Diplom-Ingenieur, Psychologe und Heilpraktiker und lehrt seit vielen Jahren Schamanismus im Rahmen des von ihm gegründeten Schamanenforums. Seine zahlreichen Reisen führten ihn u.a. zu den Stammesvölkern der Tarahumara, Lakandonen, Tuareg und anderen Berber-Ethnien, Haussa, Woluf, Turkana, Massai, Ovahimba, Kaschkai, Toda und Maori.

Felix R. Paturi

Heilbuch

der Schamanen

Mit Trommelrhythmen und Naturweisheiten das Bewusstsein verändern
und das Wissen der Schamanen nutzen



Inhaltsverzeichnis

[Umschlag](#)

[Das Buch / Der Autor](#)

[Titel](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Widmung](#)

[Spiritualität ist subjektiv](#)

[Vom Wesen des Schamanismus Ein Begriff mit vielen Facetten](#)

[Schamanismus und Religion](#)

[Möglichkeiten der Annäherung](#)

[Die Grundzüge des Schamanismus](#)

[Die Entdeckung durch die Wissenschaft](#)

[Der schamanische Bewusstseinszustand](#)

[Rhythmus und Trance](#)

[Rhythmusinstrumente der Schamanen](#)
[Der Kosmos der Schamanen](#)
[St. Patrick's Fegefeuer](#)
[Die Wirklichkeit schamanischer Reisen](#)
[Unterwegs in bekanntes Land](#)
[Reisewege der Seele Reise in die untere Welt](#)
[Die richtigen Vorbereitungen treffen](#)
[Eingänge in die untere Welt](#)
[Ursachen für eine fehlgeschlagene Reise](#)
[Der Ablauf einer gelungenen Reise](#)
[Die Sprache der Seele](#)
[Die Wirklichkeit der Schamanen](#)
[Das Land der Seele](#)
[Bericht von einer Seelenreise](#)
[Ein Mensch - zwei Seelen](#)
[Lebensprinzip und freie Seele](#)
[Abgrenzung zur Tiefenpsychologie](#)
[Krafttiere - spirituelle Begleiter](#)
[Wie man sein Krafttier kennen lernt](#)
[Krafttiersuche für einen Partner](#)
[Vom Umgang mit Krafttieren](#)
[Obere Welt und schamanische Lehrer](#)
[Zugänge in die obere Welt](#)
[Begegnung mit dem Lehrer](#)
[Fragen und Bitten - Antworten und Hilfe](#)
[Fundamente schamanischen Heilens Wie man Schamane wird](#)
[Schamanen bei den Naturvölkern](#)
[Ausbildung und Lebensweg](#)
[Der schamanische Gesundheitsbegriff](#)
[Das Aufgabenfeld des Schamanen](#)
[Medizin im Schamanismus](#)
[Das Verursacherprinzip bei Beschwerden](#)
[Krankheitsursache Krafttierverschwinden](#)
[Krankheitsursache Seelenverlust](#)
[Umgang mit Krankheiten](#)
[Schamanen - Vermittler helfender Kräfte](#)
[Schamanische Diagnoseformen](#)
[Medizinpflanzen - schamanische Heilhelfer](#)
[Schamanische Behandlungsformen](#)
[Defizite und Überschüsse](#)
[Die Therapiereise](#)
[Saugschamanismus und Extraktionen](#)
[Krankheitsprojektionen](#)
[Schutzvorkehrungen](#)
[Seelenrückführungen](#)
[Das praktische Vorgehen](#)
[Die Zeit nach der Seelenrückführung](#)
[Schamanische Selbstbehandlung](#)
[Im Blick der Naturwissenschaften Schamanismus und Wissenschaft](#)

Komplexe Wirkungsebenen
Geist und Materie
Wie Kommunikation im Körper stattfindet
Jenseits der fünf Sinne
Telepathie und Signale von außen
Korrektur des wissenschaftlichen Denkens
Ist Wirklichkeit messbar?
Das Ende der physikalischen Kausallogik
Schamanismus und Magie
Kräfte finden und nutzen Orte der Kraft
Naturwissenschaften und Esoterik
Nachweisbare Merkmale von Kraftorten
Vorsicht vor Verallgemeinerungen
Der Geist des Orts
Allgemeine und individuelle Kraftplätze
Eigene Wege bei der Kraftplatzsuche
Die spirituelle Begegnung
Der Umgang mit dem Kraftplatz
Die Visionssuche
Lebensinhalte in der Wildnis finden
Die Seele singt
Schamanische Lieder
Wie man sein Kraftlied bekommt
Der Umgang mit Kraftliedern
Rhythmen der Natur
Zyklen in Natur und Zivilisation
Biologische Uhren
Wie man seine innere Uhr stellt
Der weibliche Zyklus
Umgang mit zyklischen Energien
Ruhe und Dynamik
Die zwei Zyklen des Monds
Schlüsselpunkte im Schwingkreis
Verborgene Zyklen
Sterben und Tod Sterbebegleitung
Todesrituale bei Stammesvölkern
Der Umgang mit Sterbenden
Eigene Nahtodeserfahrungen sammeln
Erfahrungen weitergeben
Wenn die Zeit zur Vorbereitung fehlt
Der schamanische Tod
Die zweite Geburt des Schamanen
Zergliederungsreisen
Schamanische Kreativität Vom Schöpfergeist
Leben bedeutet sich ausdrücken
Antikreative Zivilisation
Schamanismus ist schöpferisches Leben
Wege zur Kreativität
Harmonie schaffen

[Fetische und Urvertrauen Kunstwerk oder Magie?](#)

[Wie man einen Fetisch herstellt](#)

[Reise zum Fetisch](#)

[Die Seele kennt keine Symbole](#)

[Die innerliche Sicherheit](#)

[Awalets Reise](#)

[Schamanische Ethik Mögliche Gefahren](#)

[Verantwortungsvoller Kräfteinsatz](#)

[Schwarze Magie](#)

[Rituelle Plagiate](#)

[Kritiklosigkeit und Aberglaube](#)

[Spirituelle Altlasten](#)

[Übersetzungsfehler und Teilwahrheiten](#)

[Grenzen und Verantwortung](#)

[Schamanenalltag Ein Erlebnisbericht](#)

[Die Arbeit des Schamanen](#)

[Eine junge Frau](#)

[Ein Mann](#)

[Eine Mutter](#)

[Ein Gezeichneter](#)

[Nachwort](#)

[Adressen und Hinweise](#)

[Reiserhythmen](#)

[1. Solotrommel - 30'17](#)

[2. Doppeltrommel - 22'54](#)

[3. Didgeridoo und Rassel - 20'50](#)

[Anmerkungen zu den Reiserhythmen](#)

[Impressum](#)

Für Miriam



Die schamanische Heilwirkung spielt sich vor allem in der Seele des Patienten ab.



Eine alte Schamanin heilt ein krankes Kind.



Kraftorte liegen meist mitten in der- Natur - genau da, wo Sie sich wohl fühlen.



Schamanismus ist verantwortungsvolle Arbeit.

Spiritualität ist subjektiv

Es gibt zahlreiche Wege auf einen Berg. Und selbst wenn zwei Menschen denselben Weg auf den Gipfel wählen, so erleben sie ihn doch unterschiedlich: beschwerlich der eine, erholsam und entspannend der andere. Sieht der eine die Mühen des Aufstiegs vor sich, so genießt der andere mehr die Aussicht, oder er nimmt mit allen Sinnen die frische Luft, den Wind, den Duft des Bergwaldes in sich auf.

Es ist ein wichtiges Merkmal eines spirituellen Wegs, individuell verschieden zu sein. Deshalb lässt er sich auch nicht objektiv, sondern nur subjektiv beschreiben, weshalb der Leser in vielen Punkten gerne völlig anderer Meinung sein darf. Hier wird einer von zahlreichen gangbaren Wegen zur individuellen Entwicklung vorgestellt. Und dies bedeutet nun einmal, dass zwei Menschen im Allgemeinen nicht dasselbe erleben.

Sehen Sie das Buch als Angebot an, das Sie - wenn Sie wollen - annehmen können. Es weist Ihnen einen Weg zur spirituellen Entwicklung und gibt Ihnen das Rüstzeug an die Hand, diesen Weg zu gehen. Wie Sie dies tun, liegt allein in Ihrer Verantwortung.

Sich frei für seinen Weg entscheiden

So sollte das vorliegende Buch über schamanisches Heilen weitgehend als rein technische Instruktion verstanden werden. Schließlich kann es beispielsweise nicht Aufgabe eines Fahrlehrers sein, seinen Schülern nach bestandener Führerscheinprüfung nur bestimmte Reiseziele zu empfehlen. Es ist nicht seine Aufgabe, ihnen zu verbieten, ein Kriegsgebiet anzusteuern oder sie im Gegenzug dazu aufzufordern, ihren Wagen sonntags ausschließlich zur Kirche zu lenken. Denn gerade im Fahrtziel liegt die individuelle Entwicklung, die persönliche Entfaltung eines Lernenden.

Wer also von diesem Werk so etwas wie einen Reiseführer erwartet, der ihn an bestimmten Wegmarken vorbei sicher zu seinem spirituellen Ziel führt, wird nicht zufrieden gestellt werden. Doch bedenken Sie: Wer in die Fußstapfen eines anderen tritt - und sei es in die eines Gurus oder Meisters - der wird diesen niemals überholen können. Dieser Weg hat nur scheinbar Vorteile. Zumindest ist er bequemer als der hier beschriebene, denn man bekommt vorgeführt, was man zu erwarten hat. Am Ende einer langen vergeblichen Reise wird einen dann jedoch das Gefühl beschleichen, niemals selbst gelebt zu haben, sondern vielmehr gelebt worden zu sein.

Individuelle Lebenserfahrung schafft innere Sicherheit

Lebt man allerdings selbst und entscheidet sich eigenverantwortlich für seinen Weg, dann lernt man mit Hilfe eines Lehrers zwar die Art und Weise einer Fortbewegung, also beispielsweise das Autofahren. Man bestimmt aber seine Reiseziele letztlich allein. Zunächst mag einem das unsicher oder gar gefährlich scheinen, denn offenbar verzichtet man bewusst auf jede Vorgabe und jeden Halt. Wer weiß schon, ob der Weg, den man nach eigenem Gutdünken einschlägt, nicht direkt in die Wüste oder an den Rand eines Abgrunds führt? Doch nur so wächst Lebenserfahrung, nur so entsteht schließlich jene innere Sicherheit, die einem sagt: »Du bist - beinahe - jeder Situation gewachsen.« Erst dann hat die Angst vor dem Ungewissen keinen Platz mehr im Leben.

Schamanismus - wie er hier verstanden wird - hat nichts mit einer Abkehr vom Alltag zu tun. Im Gegenteil, es geht darum, ihn in das tägliche Leben zu integrieren. Dazu bedarf es auch einer bestimmten Geisteshaltung.

Schamanismus, ein spiritueller Weg

Der Leser mag sich fragen, was das bisher Gesagte mit Schamanismus zu tun hat. Nun, ich meine, das genau ist Schamanismus. Schamanismus heißt, das sichere Gespür dafür zu entwickeln, wohin ein Weg führt, bevor man ihn einschlägt. So bedeutet Schamanismus beispielsweise bei der Begegnung mit einem anderen Menschen, sofort zu wissen, wohin er in seinem Leben steuert. Vielleicht kann man ihm dann behutsam helfen, rechtzeitig einer Katastrophe auszuweichen oder einer körperlich und seelisch spürbaren Sackgasse zu entkommen. Nichts anderes bedeutet schamanisches Heilen.

Diese Aussagen lassen sich auch auf Zen-Buddhismus, Raja-Yoga oder die so genannte Transzendente Meditation anwenden. Schamanismus ist nur ein Weg zum Gipfel des Bergs, sicher nicht der einzige und sicher nicht der richtige Weg für jeden. Entscheiden Sie selbst, welcher zu Ihnen passt, und gehen Sie ihn dann konsequent. Verfallen Sie aber nicht in den Fehler zahlreicher spirituell Suchender, die zeitlebens um den Berg herum gehen, um immer neue Wege kennen zu lernen. Diese beschreiten sie alle nur soweit, bis die ersten Hindernisse kommen. Danach gehen sie zurück und suchen einen vermeintlich leichteren Weg. So gelangt man nicht an sein Ziel.

Nicht wenige esoterisch bestimmte Zeitgenossen versuchen sogar das völlig Unmögliche: Sie wollen drei, vier oder mehr Wege gleichzeitig gehen, um auch ja nichts zu versäumen. Es ist müßig, darüber nachzudenken, wohin das führt.

Der Weg ist nicht das Ziel

Nicht zuletzt will dieses Buch so etwas wie eine Entscheidungshilfe sein: »Ist Schamanismus für mich der richtige Weg? Oder bin ich eher der meditative Typ, der Eremit?« Schamanismus ist zwar ein höchst individueller Weg, mit Sicherheit aber kein einsam in Zurückgezogenheit erlebter. Das macht ihn zuweilen sehr aufregend.

Im Übrigen weist er ebenso wenig ein bestimmtes Ziel wie jeder andere spirituelle Weg. Schamanismus ist ein Werkzeug für den spirituell Suchenden, wie beispielsweise Hammer, Zange oder Säge für den Handwerker. Nicht mehr und nicht weniger. Dieses Werk will den Gebrauch des Werkzeugs vermitteln.

Im Grunde genommen ist die Fähigkeit, Schamanismus zu praktizieren universell und damit jedem Menschen eigen. Diese Fähigkeit gilt es zu entdecken und zu entwickeln.

Den eigenen kulturellen Hintergrund mit einbeziehen

Wer bisher vielleicht glaubte, Schamanismus bedeute die Einweihung in geheimnisvolle spirituelle Rituale von indianischen Heilern, schwarzafrikanischen Medizinmännern oder asiatischen Zauberpriestern, der mag enttäuscht sein. Darum handelt es sich ganz gewiss nicht, auch wenn sich Indianer, Urwaldheiler und sibirische Magier schamanischer Praktiken zu ihren ureigenen Zwecken bedienen. Wir Europäer des 20. Jahrhunderts sind jedoch ein ganz anderer Menschenschlag mit einem anderen kulturellen Hintergrund und anderen Traditionen. Diese lassen sich kaum mit Urwalddritualen oder steinzeitlichem Denken in Einklang bringen. Es wäre daher reichlich naiv, wenn wir unseren schamanischen Weg darin suchten, gewissenhaft indianische Medizinradrituale, Schwitzhüttenzeremonien oder traditionelle Gebräuche australischer Ureinwohner nachzuvollziehen, in der irrigen Auffassung, uns dadurch spirituell entwickeln zu können.

Diese Idee ist im Grund genau so aberwitzig wie die Vorstellung, ein afrikanischer Buschmann würde zur Weihnachtszeit gemäß des überlieferten europäischen Rituals einen Tannenbaum schmücken und vor diesem ein fremdsprachiges Weihnachtslied anstimmen. Was hierzulande Kinderaugen zum Leuchten bringt, Familienbande festigt und als Symbol einer segensreichen Zeit verstanden wird, wäre für den Buschmann nichts als ein fremdartiger, farbenfroher, aber sinnloser Brauch, der für ihn gewiss keine spirituelle Entwicklung einleiten kann.

Sie meinen, dieses Beispiel sei übertrieben? Was macht denn ein Europäer anderes, wenn er ein indianisches Schwitzhüttenritual zum Zweck innerer spiritueller Reinigung abhält? Dabei befürchtet er vielleicht sogar, die ganze Mühe sei umsonst, weil er vergessen hat, ob er dabei 21 oder 22 Ahnen- oder Naturgeister anrufen soll und nicht weiß, ob er sie auch in der korrekten hierarchischen Reihenfolge aufgesagt hat. Inwiefern benimmt sich ein Europäer, der täglich 100-mal ein buddhistisches Mantra hersagt, das ihm ein indischer Guru zur Erlangung seiner spirituellen Entwicklung verkaufte, anders als ein den Weihnachtsbaum umher tanzender Buschmann?

Dass die Kulte und Rituale fremder Kulturen auf Menschen, die durch westliches Denken geprägt sind, eine große Faszination ausüben können, steht außer Frage. Problematisch wird das Ganze, wenn man meint, es sei damit getan, diese einfach zu übernehmen.

Ethnische Wurzeln respektieren

Einen Leitfaden zum minutiösen Nacherleben magischer Eingeborenenkulte wird der Leser daher hier nicht finden. Allerdings bin ich mir durchaus bewusst, dass all diese Ausprägungen schamanischer Rituale heute sowohl gut meinend wie auch aus kommerziellen Gründen in Büchern und in Seminaren vielerorts unter dem einen Sammelbegriff »Schamanismus« angeboten werden.

Und das ist nicht einmal zu kritisieren, denn wo die Nachfrage besteht, gibt es auch ein entsprechendes Angebot. Und niemand kann bestreiten, dass es auf dieser Welt tatsächlich Schamanen gibt, die Schwitzhüttenrituale abhalten und daraus ihren spirituellen Gewinn ziehen.

Schamanismus im Einklang mit der eigenen Kultur

Ich bin davon überzeugt, dass das pure Nachahmen uns kulturell fremder ritueller Praktiken zu keiner Selbstverwirklichung führen kann. Auch ist kaum zu vermuten, dass wir uns durch das Erleben dieser kultischen Handlungen zu Indianern, Schwarzafrikanern oder Zentralasiaten wandeln. Was also sollten diese Praktiken für einen Zweck haben, wenn nicht jenen, für uns neue, fremdartige Abhängigkeiten zu schaffen, mit denen wir nie gelernt haben umzugehen.

Dass sich Schamanismus auch ohne exotisch anmutende Eingeborenenrituale durchaus Gewinn bringend und bereichernd für jeden von uns im alltäglichen Leben praktizieren lässt, dass er darüber hinaus auch im Einklang mit der modernen Naturwissenschaft steht, dies möchte das vorliegende *Heilbuch der Schamanen* vermitteln.

Felix R. Paturi

Vom Wesen des Schamanismus

Bewusst zu leben, beinhaltet auch die Suche nach dem eigenen spirituellen Weg. Die Rückbesinnung auf Religiosität, meditative Techniken und ein ganzheitlich orientiertes Leben haben vor allem ein Ziel: eins mit uns selbst, unserer Seele und der Welt um uns herum zu sein. Ein Weg von vielen zu einem erfüllten, glücklichen Leben ist die schamanische Arbeit, die jeder von uns in seinen Alltag integrieren kann. In ihrem Mittelpunkt stehen Visionserlebnisse, die uns beschützen und uns gesund an Leib und Seele werden lassen. Der Schamanismus, wie er sich uns heute präsentiert, ist entfrachtet von religiösem Ballast und konzentriert sich auf überkulturelle Hauptelemente. Dieses Kapitel zeigt, wie wir uns heute einer uralten Tradition der spirituellen Weiterentwicklung nähern können.



Ein Begriff mit vielen Facetten

Die Frage, was Schamanismus eigentlich ist, lässt sich nicht einfach beantworten. Aber das verhält sich oft so bei Begriffen, die nicht weniger umreißen als ein System der Weltanschauung, Lebensweise und der dazugehörigen Technik.

Eine absolut gültige Antwort auf die Frage nach dem Wesen des Schamanismus gibt es nicht. Vergleichen wir die Begriffsdeutung des Schamanismus einmal mit der Erklärung des Begriffs »Liebe«. Sicher kann ein frisch verliebtes Paar eine gültige Erklärung liefern. Doch ein Mönch kann das ebenso. Nur wird er etwas ganz anderes mit dem Wort »Liebe« verbinden als die beiden Turteltauben, und seine Antwort auf die Frage, was Liebe ist, wird erheblich von der anderer abweichen.

Beim Begriff »Schamanismus« begegnen wir einem sehr ähnlichen Dilemma. Er umfasst eine ganze Reihe von Vorstellungen, die auch vom subjektiven Erleben des Menschen abhängen, der Schamanismus definiert.

Animismus ist ein Begriff, der der vergleichenden Religionslehre entstammt. Er bedeutet den Glauben, dass alle Dinge beseelt sind.

Schamanismus und Religion

Fachleute, die sich beruflich mit Schamanismus beschäftigen, wie vergleichende Religionswissenschaftler oder bei Naturvölkern tätige Missionare, erklären den Begriff gerne mit einer Art mythologisch geprägter animistischer Religion. Hier liegt jedoch ein Trugschluss vor, der meist auf voreingenommener Beobachtung beruht. Gewiss sind viele, wenn nicht die meisten Schamanen bei Stammesvölkern zugleich auch Anhänger einer Naturreligion, und oft intensivieren sie ihr religiöses Erleben durch die Anwendung schamanischer Techniken. Der außenstehende Beobachter verwechselt dabei aber routinemäßig Methodik und Inhalte dieser Übungen. Obwohl es in manchen Kulturkreisen sehr wohl ein Schamanenpriestertum gibt, handelt es sich beim Schamanismus ganz sicher um keine Religion. In einigen Völkern ist die Priesterkaste von jener der Schamanen sogar streng getrennt. Nicht selten konkurrieren beide miteinander. Selbstverständlich ist bei Naturvölkern Animismus verbreitet. Aber ebenso gibt es beispielsweise in der Südsahara oder auf den Philippinen nicht wenige Schamanen, die sich streng an den Koran halten, also einer monotheistischen Hochreligion anhängen. In anderen Gebieten Afrikas, etwa in Äthiopien oder in Kamerun gibt es schamanisierende überzeugte Christen, die in Jesus Christus sogar den bedeutendsten Schamanen aller Zeiten sehen. Trotzdem ist Schamanismus vom Grundsatz her in keiner Weise an eine bestimmte religiöse Vorstellung gebunden.

Der Begriff »Monotheismus« bezeichnet den Glauben an einen einzigen Gott unter Leugnung aller anderen. Das Judentum, das Christentum und auch der Islam sind monotheistische Religionen.

Möglichkeiten der Annäherung

Bis gegen Mitte des 20. Jahrhunderts neigten die meisten Völkerkundler dazu, den Schamanismus als Oberbegriff für irrationale, mythisch-mystisch verwurzelte Rituale abzutun, die nachgerade charakteristisch für so genannte primitive Kulturen sind. Diese Überheblichkeit beruht auf der mangelnden Fähigkeit des rein mechanistisch denkenden »Vernunftmenschen«, sich bei der Beurteilung einer derart komplexen Materie auf Erfahrungswerte, eine pragmatische Einstellung und seine Intuition zu verlassen.

Von dem deutschen Naturphilosophen und Metaphysiker Georg Wilhelm Friedrich Hegel ist der Satz überliefert: »Wenn die Wirklichkeit nicht mit meinen Theorien übereinstimmt, ist das umso schlimmer für die Wirklichkeit.« Ein Schamane wird diesem Gedanken nicht folgen. Er nimmt die Wirklichkeit so, wie sie sich ihm darstellt, ohne ständig nachzufragen, warum etwas ist, wie es ist.

Wo naturwissenschaftliches Denken versagt

Wem dieser Vergleich zu gewagt erscheint, der denke an die moderne Tiefenpsychologie. Sie arbeitet mit wissenschaftlich so vagen Begriffen wie Traumanalyse, Hypnose, Farb- und Klangtherapie oder Rückführungen in traumatische Geschehen. Ihre Erfolge mit den Mitteln der exakten Naturwissenschaften erklären zu wollen, wäre ein vergebliches Unterfangen. Doch lassen sich diese einwandfrei empirisch belegen und mit hoher Wahrscheinlichkeit auf unterschiedliche Patienten übertragen. Es ist beachtlich, was die Tiefenpsychologie seit ihrer Begründung durch Sigmund Freud erreicht hat. Seither sind nicht viel mehr als zwei bis drei Generationen ins Land gegangen. Dabei ist diese Wissenschaft in dieser Zeit allein durch Erfahrungswissen verbessert worden, noch dazu innerhalb eines einzigen Kulturkreises. Im Vergleich dazu kann die wissenschaftlich ebenfalls kaum zu fassende schamanische Methodik aber auf mindestens 40 Jahrtausende rein spirituelles Erfahrungswissen, und dies in nahezu allen Kulturen der Welt, zurückblicken. Beim Schamanismus handelt es sich, so betrachtet, keineswegs um eine primitive Mythologie oder den ritualisierten Aberglauben von »Wilden«.

Es gibt eine Reihe von Krankheiten, an denen ein Mensch spirituell reifen kann. Sie führen u. a. dazu, den Sinn des Lebens klarer zu erkennen und die Gesundheit höher zu schätzen als ein immer Gesunder das vermag.

Gängige Vorurteile über Schamanen

Zwei Vorurteile gegenüber dem Schamanismus hört man häufig aus dem Mund von Schulmedizinern und Psychologen. Die einen bezeichnen Schamanen rundweg als geistesgestört und setzen deren Arbeit mit den ekstaseähnlichen Anfällen von Epileptikern gleich. Dieser Irrtum rührt daher, dass bei manchen Völkern, bei denen Epilepsie vermehrt auftritt, tatsächlich Epileptiker häufig Schamanen sind. Doch darf man deshalb keine falschen Schlüsse ziehen. Man kann allerdings davon ausgehen, dass die Epilepsie die spirituelle Reifung eines Menschen fördern kann.

Mancherorts bezeichnen sich Schamanen sogar selbst als geheilte Heiler. Es sind Menschen, die durch schwere Leiden gegangen sind, den Weg zur Genesung fanden und im Lauf dieser Zeit erkannten, wie sie auch anderen helfen können.

Wahnvorstellungen oder heilende Kräfte?

Das zweite Vorurteil gründet in der Tatsache, dass Menschen in Trancezuständen, die für den Schamanismus typisch sind, so genannte endogene Opiate erzeugen. Ihr Gehirn stellt währenddessen halluzinogene organische Verbindungen her, deren Wirkung jener von Rauschdrogen ähnelt. Als Folge davon, so argumentieren Schulmediziner, entwickle der Schamane Wahnvorstellungen.

Dies gilt es unbedingt richtig zu stellen. Nachweislich sind Schamanen in Trancezuständen in der Lage, sich selbst oder andere Menschen körperlich und seelisch zu festigen oder unter speziellen Umständen sogar zu heilen. Der abwertende Begriff »Wahnvorstellungen« wird diesen komplexen Prozessen wohl kaum gerecht.

Die Grundzüge des Schamanismus

Wenn Schamanismus aber weder eine Naturreligion noch ein primitiver abergläubischer Kult und schon gar keine psychische Krankheit ist, was ist er dann? Was zeichnet ihn aus?

Der Begriff »Schamanismus« stammt aus Zentralasien, genau gesagt aus der tungusischen Sprache. Er bezeichnet die Tätigkeit des Schamanen. Ethnologen waren es, die den Begriff »Schamanismus« einführten. Heute hat sich der Weltrat der Stammesvölker dieser Namensgebung angeschlossen.

Gezielte Arbeit mit der Seele

Ein Schamane kann sich durch bestimmte Techniken willentlich in einen tranceähnlichen Bewusstseinszustand versetzen und in diesem bewusst handeln. Er arbeitet dabei nicht mehr auf der vordergründigen Ebene des Verstands, sondern unmittelbar auf der seelischen.

Das ist an sich nichts besonderes. Jeder Mensch lebt und handelt zuweilen auf dieser Ebene, beispielsweise wenn er sich in einem Schockzustand befindet, wenn er liebt, sich glücklich fühlt oder ein religiöses Erlebnis hat. Üblicherweise geschieht das von selbst, nicht vorsätzlich, willentlich und gesteuert. Kein Mensch kann beschließen, sich zu erschrecken oder plötzlich Liebe zu empfinden.

Dass man heute von indianischem, schwarzafrikanischem, australischem oder europäischem Schamanismus spricht, ist ein Kennzeichen für seine weltweite Verbreitung. Praktisch alle Schamanen auf der Welt setzen im Prinzip gleichartige Techniken ein, selbst wenn sich ihre Rituale oft stark voneinander unterscheiden.

Ein Selbstexperiment zur Seelenarbeit

Ein ganz einfaches Experiment soll verdeutlichen, wie bewusste Seelenarbeit jedem von uns möglich ist:

Bitte denken Sie einmal an etwas, das Sie sehr, sehr lieb haben. Das kann ein bestimmter Mensch sein, vielleicht auch eine Landschaft, ein für Sie bedeutsames religiöses Symbol oder der Gegenstand Ihres Hobbys. Ich selbst wählte für dieses Experiment einmal Soldanellen, jene hauchfeinen Alpenglöckchen, die für mich die unbändige Kraft des Lebens verkörpern. Gleichsam über Nacht drängen sie auf dem ersten winzigen schneefreien Fleckchen zwischen Eis und Schnee hervor und trotzen auch strengsten Nachtfrösten.

Wenn Sie eine Wahl getroffen haben, schließen Sie Ihre Augen, entspannen sich einen Augenblick, atmen ruhig aus und danach gleichmäßig weiter und sagen sich leise: »Ich liebe Soldanellen. Ich liebe Soldanellen.«

Achten Sie dabei auf Ihren Körper: Wie fühlt sich die Atmung an? Welche Bewegungen vollzieht Ihr Zwerchfell? Wie empfinden Sie Ihre Gesichtszüge?

Nach einigen Minuten wiederholen Sie das Experiment, diesmal aber mit der Formulierung: »Ich hasse Soldanellen! Ich hasse Soldanellen!«

Spüren Sie den Unterschied in Ihren körperlichen Empfindungen? Dies ist die Wirkung Ihrer Seelenarbeit. Ihre Seele wehrt sich gegen die unmögliche Behauptung. Und Ihr Körper zeigt das ganz deutlich an, wenn Sie es denn zulassen.

Heute ist der Begriff »Neoschamanismus« in der westlichen Welt gebräuchlich. Darunter ist jedoch keine Ethno-Modewelle zu verstehen, sondern vielmehr eine zeitgemäße Globalisierung schamanischer Techniken aus allen Zeiten und Kulturkreisen.

Die Entdeckung durch die Wissenschaft

Nahezu ein Jahrhundert lang haben Ethnologen das Phänomen des Schamanismus bei Naturvölkern mehr oder weniger argwöhnisch und überheblich betrachtet. Ebenso distanziert fiel ihre Berichterstattung darüber aus.

In der Fachsprache nennt man diese Vorgehensweise eine phänomenologische Beschreibung. Sie umfasst lediglich das äußerlich Wahrnehmbare einer Sache, weshalb sie bisweilen weit an deren wahrem Kern vorbeigehen kann. Man kann sich dies so vorstellen, als beschriebe man von einer ungeöffneten Schatztruhe lediglich die äußere Form. Diese mag rostig, vielleicht auch angefault und modrig aussehen. Ein Anblick, der die Aussage ihres Besitzers über ihren unbezahlbaren Wert höchst fragwürdig erscheinen lässt.

Bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts verspürte daher kaum ein Ethnologe den unbändigen Drang, ernsthaft selbst Schamanismus zu praktizieren. Den einen galt er als gotteslästerlicher Aberglaube, den anderen als primitiver, unwissenschaftlicher Nonsense, den man unmöglich ernst nehmen konnte.

Südamerikanische Indianer weisen den Weg

Die Wende trat in den Jahren 1956/57 ein. Der amerikanische Ethnologe Michael Harner begegnete im Zug seiner Feldarbeit im Urwald von Ecuador am Ostfuß der Anden Schamanen der Jivaro-Indianer. Als er vier Jahre später am oberen Amazonas die Conibo-Indianer besuchte und erneut mit schamanischen Praktiken konfrontiert wurde, begann ihn das Thema ernsthaft zu interessieren.

Ein Selbstexperiment mit Folgen

Harner nahm das Angebot der Conibos an, ihn in die schamanische Praxis einzuführen. Dazu verabreichten sie ihm ein hoch konzentriertes Ayahuasca-Gebräu, den Absud einer Urwaldliane, eine der wirksamsten halluzinogenen Drogen. Der Wissenschaftler geriet daraufhin in eine Tieftrance. Wahrscheinlich hätte er seine Erfahrung als Drogenrausch abgetan, wenn ihm nicht tags darauf ein blinder alter Schamane seine Tranceerlebnisse genau geschildert hätte.

Eine ähnliche Erfahrung machte Harner 1964 bei einem erneuten Besuch der Jívaro-Indianer. Nach dem Genuss eines halluzinogenen Datura-Getränks sah er u. a. kleine, rote, grinsende Dämonenfratzen. Später zeigte ihm ein Missionar prähistorische Tonscherben, die mit fast identischen Figuren verziert waren, wie er sie in seiner Vision erblickt hatte.

Der Gebrauch halluzinogener Drogen ist vor allem bei den Indianern in Süd- und Mittelamerika verbreitet.

Die Entstehung des »Core Shamanism«

Diese Erlebnisse veranlassten den Ethnologen, sich ausschließlich dem Forschungsgebiet des Schamanismus zu widmen.

Bei den Schamanen der Wintun- und Pomo-Indianer in Kalifornien, den Küsten-Salish in Washington und den Lakota-Sioux in South Dakota lernte er, wie man auch ohne Gebrauch halluzinogener Drogen schamanisch arbeiten kann. Auffällig war und ist, dass sich die Praktiken der Schamanen bei verschiedenen Stammesvölkern in aller Welt zwar äußerlich in vielem voneinander unterscheiden, dass allen aber auch bestimmte Techniken gemein sind. Auch gleichen die Erlebnisräume auf schamanischen »Trancereisen« einander weitgehend.

Die gemeinsamen Elemente fasste Michael Harner als »Core Shamanism«, zu Deutsch »Kernschamanismus«, zusammen.

Schamanen gibt es bei allen Stammesvölkern der Welt: bei den Eskimos ebenso wie bei den Indianern, in Schwarzafrika, Ozeanien und Australien, in ganz Asien, Nord- und Südosteuropa sowie bei der japanischen Urbevölkerung, den Ainu.

Die Foundation for Shamanic Studies

Harner leitet heute die bedeutende, international wirkende Foundation for Shamanic Studies, die u. a. von der Rockefeller- Stiftung unterstützt wird. In Zusammenarbeit mit der berühmten Moskauer Lomonossow-Universität brachte sie wichtige Forschungsprojekte mit Stammeschamanen in der Mongolei und in Sibirien in Gang. Harner und zahlreiche seiner Schüler unterrichten den von stammesspezifischen Vorstellungen und Ritualen weitgehend befreiten Schamanismus in vielen Teilen der Welt.

Der schamanische Bewusstseinszustand

Um uns dem Phänomen des schamanischen Bewusstseinszustands zu nähern, eignet sich ein Beispiel aus der modernen Alltagswelt: die so genannte Autobahnhypnose.

In diesem Zusammenhang berichten die Akten der ADAC-Verkehrspsychologen in einem Fall von einem Autofahrer, der abends auf der kaum befahrenen Autobahn ohne ersichtlichen Grund plötzlich eine Vollbremsung vollführte und damit einen schweren Verkehrsunfall verursachte. Bei der folgenden Gerichtsverhandlung beteuerte er, vor seinem Wagen sei eine Kuh quer über die Fahrbahn gelaufen. Hätte er nicht scharf gebremst, wäre er unvermeidlich mit ihr zusammengestoßen. Sein Gegner bezeichnete das als bizarre Schutzbehauptung. Von einer Kuh sei weit und breit nichts zu sehen gewesen.

Dennoch glaubte der Verkehrsrichter, gestützt auf die Begründung der Experten, den Beteuerungen des Angeklagten. Verkehrspsychologen sind solche Fälle längst nicht mehr neu.

Im Gehirn des Autofahrers können besondere Sinneseindrücke einen tranceartigen Zustand hervorrufen, für den allerdings der Begriff »Hypnose« bei weitem übertrieben ist. Schließlich kann der Fahrer sein Auto noch ganz bewusst lenken.

Ein rätselhaftes Phänomen

Ein ähnlicher Unfall ereignete sich, weil ein Autofahrer bei Einbruch der Dämmerung drei Elefanten die Autobahn überqueren sah, die selbstverständlich nur in seiner Vorstellung existierten. Der Mann am Steuer ging davon aus, die Tiere seien aus einem Wanderzirkus in der Nähe ausgebrochen.

Noch spektakulärer mutet in diesem Zusammenhang die Aussage eines Fahrers an, vor ihm wäre, etwa einen Meter über dem Boden, ein Haus über die Autobahn geschwebt. Gemeinsam war allen Fahrern, dass sie weder übermüdet am Steuer saßen, noch alkoholisiert waren oder unter Drogeneinfluss standen.

Verkehrspsychologen erklären die Autobahnhypnose so: Der Fahrer ist entspannt und in nicht allzu hoher Geschwindigkeit auf fast freier Strecke unterwegs. Um sich die Fahrt im Zwielficht zu erleichtern, nimmt er den unterbrochenen weißen Trennstreifen zwischen rechter und linker Fahrspur »zwischen seine Beine«. Die Scheinwerfer strahlen diesen an, was einen rhythmischen Lichtwechsel zwischen hell und dunkel hervorruft.

Die Arbeit des Gehirns

Im Gehirn des Autofahrers, der einer Autobahnhypnose unterliegt, spielt sich etwas im Grunde Alltägliches ab. Um das zu verstehen, muss man wissen, dass unser Gehirn ständig elektromagnetische Wellen erzeugt, so genannte Hirnströme. Ihre Frequenz und Kurvenform, die man in einem Elektroenzephalogramm (EEG) sichtbar machen kann, bilden die Arbeit des Gehirns ab. So verursacht angestrenktes Rechnen beispielsweise völlig andersartige Kurven als körperliche Arbeit, Tiefschlaf andere als Traumschlaf, Freude andere als Hass, entspannte Ruhe andere als tiefe Meditation. Ein erfahrener Gehirnneurologe kann allein aus dem EEG ziemlich genau darauf schließen, mit was ein Mensch gerade beschäftigt war oder was er fühlte, als die Kurven aufgezeichnet wurden.

Auch der Hautwiderstand ist eine Größe, die je nach Gemütsverfassung variiert. Mikroelektronische Messungen haben ergeben, dass der Hautwiderstand bei tiefer Entspannung stark ansteigt, bei schamanischer Arbeit aber auch sinken kann.

Wie eine Trance herbeigeführt wird

Eine ganz bestimmte Kurvenform ist charakteristisch für Trancezustände, wie sie etwa bei einer Zen-Meditation oder auch im schamanischen Bewusstseinszustand auftreten. Sie bildet sich in einem EEG mit einer fast reinen Sinusschwingung in einer Frequenz von etwa drei bis sieben Hertz ab. Und genau diese monotone Schwingung wird dem Gehirn auch durch die oben beschriebenen Lichtreize zugeführt, die eine Autobahnhypnose auslösen können. Unvermittelt und vom Fahrer meist unbemerkt passen sich seine Gehirnströme diesem äußeren Einfluss an. Der Fachmann spricht bei diesem Anpassungsprozess davon, dass das Gehirn »getriggert« wird. Auf diese Weise gerät man in Trance. Dieser Prozess kann allerdings nur einsetzen, wenn man zuvor schon relativ entspannt war, sich das Gehirn bereitwillig von außen führen lässt und keine anderen, wichtigeren Aufgaben zu erfüllen hat.

Denn wer beim Autofahren gerade an die bevorstehende Steuerabrechnung oder den Zahnarzttermin am kommenden Tag denkt, der fährt zwar unkonzentriert und bringt sich unter Umständen dadurch in Gefahr. Kühe, Elefanten oder vorbei schwebende Häuser werden ihm auf seiner Fahrt jedoch sicher nicht begegnen. Um das Risiko einer ungewollten Autobahnhypnose zu vermeiden, gibt es einen sehr wirkungsvollen Ratschlag. Zählen Sie in Gedanken von 1000 rückwärts, und zwar, um Ihr Gehirn zu fordern, in Dreier- oder gar Siebenersritten, also: 1000 - 993 - 986 - 979 - 972 ...

Rhythmus und Trance

Der Bogen von unserem Beispiel der Autobahnhypnose hin zum Bewusstseinszustand des Schamanismus scheint weit gespannt zu sein. Und doch handelt es sich dabei tatsächlich um ein nahezu deckungsgleiches Phänomen, wenn auch in unkontrollierter und deshalb schädlicher Weise. Das Beispiel verdeutlicht eindrucksvoll die wesentliche Technik, um einen Trancezustand herbeizuführen: die Anwendung eines monotonen Rhythmus von etwa drei bis sieben Hertz. Die Schamanen bedienen sich dazu allerdings nicht optischer, sondern akustischer Reize. Das Hilfsmittel oder »Vehikel« dafür ist die Schamanentrommel.

Ich nenne sie Vehikel, weil viele Schamanen ihre Trommel so oder ähnlich bezeichnen. Die Trommel ist ihr Fahrzeug in andere Realitätsebenen. Harner spricht in diesem Zusammenhang zeitgemäß von einem Zug, Stammeschamanen in den USA oder in Asien nennen ihre Trommel ihr Reitpferd, ihren gesattelten Hirsch, ihr Rentier. Denn der Rhythmus der Trommel ist es, der sie mit sich fortträgt.

Nicht von ungefähr haben bis in die sechziger Jahre Ethnologen die schamanische Trance, die oft von rhythmischen Schritten und stampfenden Tänzen begleitet ist, als Ekstase bezeichnet.

Ein höchst wirksames »Vehikel«

Es gibt zu diesem Thema wissenschaftliche Untersuchungen mit erstaunlichen Ergebnissen: Eine monoton drei- bis siebenmal pro Sekunde - das entspricht dem Rhythmus von drei bis sieben Hertz - geschlagene flache Rahmentrommel kann einen in spiritueller Arbeit völlig unerfahrenen Menschen innerhalb von nur zehn Minuten in eine tiefe Trance versetzen. Einen vergleichbaren Zustand kann beispielsweise ein in Meditation geübter alter Zen-Mönch ohne ein entsprechendes Klanginstrument erst nach mehreren Stunden erreichen. Dies wurde durch Gehirnstrommessungen bewiesen.

Rhythmus, Euphorie und Ekstase in der heutigen Welt

Keineswegs immer sind es Schamanen, die sich zur Erreichung eines Trancezustandes dieses »magischen Rhythmus« bedienen. Man denke nur an den 4/4-Takt von Militärmärschen, die, unterstützt durch den strengen Gleichschritt der marschierenden Soldaten, eine ähnliche suggestive Wirkung auf deren Gehirn haben. Diese gezielte seelische Manipulation hat nur einen Zweck: Das Denkvermögen wird weitgehend ausgeschaltet, und mögliche Angstgefühle werden zum Verschwinden gebracht. Der Soldat gerät in einen euphorischen Zustand, der ihn beflügelt in die Schlacht ziehen lässt. Hier dient der künstlich herbeigeführte Trancezustand dazu, das Ich und die eigenen Bedürfnisse auszumerzen und sie einem übergeordneten Zweck zu weihen. Wie gefährlich der Einsatz derartiger Praktiken sein kann, wird an diesem Beispiel besonders erschreckend deutlich.

Der extremen Rhythmusmusik der Jugend ist mit großer Skepsis zu begegnen. In der Popularität dieser Musik drückt sich allerdings auch eine Sehnsucht aus, die nur zu gut nachzuvollziehen ist - die Sehnsucht danach, sich wirklich zu spüren.

Moderne Musikrichtungen

Ein anderes Beispiel aus der Jugendkultur mit ähnlich verheerenden Wirkungen für Leib und Seele der Betroffenen, ist die Herbeiführung von Trance durch die extremen Rhythmen von Beat-, Heavy-Metal- oder Technomusik. Jugendliche, die sich stundenlang diesen monotonen Klängen aussetzen und ihnen dabei auch noch tanzend mit ihrem ganzen Körper folgen, versetzen sich dadurch in rauschhafte ekstatische Zustände. Diese lassen sich nur schwer willentlich beenden, zumal in vielen Fällen der zusätzliche Konsum von Aufputzmitteln und Drogen mit im Spiel ist.

Die heutigen Heranwachsenden haben in diesen Musikrichtungen etwas wiederentdeckt, was den Angehörigen von Naturvölkern niemals verloren ging: die euphorisierende Wirkung des schamanischen 3- bis 7-Hertz-Takts. Nur arbeiten sie damit nicht bewusst, sinnvoll und zielgerichtet - wie es allerdings auch erst nach gezielter Übung möglich ist -, sondern begnügen sich damit »auszuflippen«.

Nutzen und Gefahren schamanischer Rhythmen

Dosiert angewandt, können sich 3- bis 7-Hertz-Rhythmen sehr segensreich auf unser Leben auswirken. Sie sind physiologisch höchst relevant, da sie alle der Herbeiführung eines tranceartigen Zustands dienen. Nur die Anwendung unterscheidet den Klang der Schamanentrommel klar von Militär- und Beatmusik. Die Schamanentrommel gibt im Gegensatz zu den anderen beiden Rhythmusgebern einen neutralen Trancerhythmus vor. Dieser steht weder im Dienst eines gesellschaftlichen Anliegens, noch fördert er den Konsum psychisch krank machender Musik. Die beiden anderen Musikformen setzen mit ihren Rhythmen das Denk- und individuelle Entscheidungsvermögen eines Menschen herab und werden so zu einem äußerst gefährlichen Machtinstrumentarium.

Mögliche Folgen psychoaktiver Rhythmen

Je häufiger und unkontrollierter man sich höchst psychoaktiven Rhythmen aussetzt, desto folgenreicher sind die seelischen und körperlichen Schäden:

Die Konzentrationsfähigkeit sinkt auf Zeiträume deutlich unter einer Minute

Nervöse Ticks setzen ein

Die emotionale Erlebnisfähigkeit sinkt

Lustlosigkeit und Antriebsarmut nehmen zu

Das Verlangen nach ständiger Unterhaltung und gebotenen Attraktionen wächst

Die natürlichen eigenen Bedürfnisse nach Leistung und Kreativität sinken

Es kommt zur Abhängigkeit von hektischen Rhythmen und stimulierenden Klängen

Das vegetative Nervensystem nimmt Schaden

Angstzustände werden häufiger

Es kommt zu Kopfschmerzanfällen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Gehörschäden, Rückenschmerzen und anderen Stresserscheinungen wie Ohrgeräuschen (Tinnitus)

Unter den Jugendlichen ist es sehr populär, sich auf Massenparties mehrere Tage und Nächte pausenlos solcher Musik auszusetzen. Die Folgen können verheerend sein.

Dem Missbrauch ein Ende setzen

Wir haben gesehen, dass mit Hilfe von Militärmusik emotional Kampfbereitschaft hergestellt werden kann. Beat und Techno werden von den kommerziellen Musikmachern dieser Tage allerdings ebenso gezielt eingesetzt, um die Beeinflussbarkeit ihrer Zuhörer noch zu verstärken.

Wir sehen an diesem Beispiel, wie unscharf die Grenze zwischen Schamanismus und moderner schwarzer Magie und Massensuggestion ist. Die Rezeptur für Erfolgsmusiken manipulativer Natur ist meist dieselbe: Man nehme eine möglichst primitive Melodie, die kaum über die große Terz hinausreicht. Man spiele dieses Thema zwei- bis dreimal relativ moderat an, wodurch auch dem schlichtesten Gemüt ein Erfolgserlebnis gestattet ist. Nun wird ihm das Gefühl von Stärke vermittelt, indem das Ganze noch etwas lauter wird. Danach setzen mehr und mehr Instrumente ein, um das einfache Thema klangvoller, aber nicht gehaltvoller zu gestalten. Die Gesangsuntermalung derartiger Melodien besteht in der Regel darin, einen einfachen Text endlos zu wiederholen.

Diese etwas drastisch aber durchaus realistisch beschriebene Zusammenfassung der Schöpfung suggestiver Musikwerke zeigt die perfekte Form einer Psychoattacke. Es wird die Möglichkeit des eigenen Verständnisses jener Melodie vorgetäuscht, durch die Intensivierung der Lautstärke wächst das Selbstgefühl von Größe und Wachstum, alles begleitet von einem eintönigen euphorisierenden Rhythmus. Auf diese Weise schafft die moderne Musikindustrie heute bewusst psychische Abhängigkeiten von bestimmten Hörgewohnheiten und macht nicht zuletzt natürlich auch Milliardenumsätze.

Man muss nicht unbedingt eine Trommel haben, wenn man schamanisch arbeitet. Wenn keine zur Hand ist, tut es auch ein Suppenlöffel, der mit der gewölbten Seite rhythmisch auf ein Holzbrett oder ein Buch geschlagen wird.

Rhythmusinstrumente der Schamanen

Die schamanische Anwendung von Rhythmen ist weit entfernt von den oben beschriebenen Exzessen. Sicher, auch sie wirken direkt auf unser Nervensystem und unsere Psyche. Doch ist die schamanische Arbeit immer zielgerichtet auf die individuellen Bedürfnisse eines Menschen und nicht massenwirksam. Vergleichen wir sie einmal mit dem Einsatz bestimmter Medikamente, die unter bestimmten Umständen heilsam wirken, bei Missbrauch hingegen gesundheitsschädliche oder gar tödliche Folgen nach sich ziehen. Beispielsweise können einige Digitalistropfen pro Tag ein schweres Herzleiden ausgleichen, obwohl Digitalis an sich giftig ist.

Kulturell bedingte Variationen

Die Schamanentrommel ist weltweit verbreitet. Dennoch gibt es in manchen Kulturen Ausnahmen: Manche südasiatische Schamanen verwenden ein Saiteninstrument mit einer einzigen, straff gespannten Saite, die rhythmisch angerissen oder gezupft wird. Mit der Trommel hat dieses Instrument gemein, dass es neben dem typischen 3- bis 7-Hertz-Grundton, der im Diagramm als Sinuskurve sichtbar wird, eine Vielfalt an Oberwellen produziert. Sie sind für die Herbeiführung einer Trance zwar ohne Bedeutung, wirken sich aber erfahrungsgemäß sehr positiv auf die Inhalte der Trancearbeit aus.

Die nordaustralischen Aborigines wiederum benutzen als reines Rhythmusinstrument meist Klanghölzer und ersetzen die dabei weitgehend fehlenden Oberschwingungen durch die variationsreichen Brummtöne eines begleitenden Didgeridoos.

Der Herzschlag der Erde

Viele Stammeschamanen bezeichnen den 3- bis 7-Hertz-Rhythmus der Trommel als Pulsschlag von Mutter Erde. Mit dieser Benennung scheinen sie tatsächlich seinen wahren Charakter getroffen zu haben. Vor rund einem Jahrzehnt haben Geophysiker mit ihren höchst sensiblen Messinstrumenten und -methoden herausgefunden, dass die Erde als Ganzes »atmet«. Sie dehnt sich dabei rhythmisch um einige Zentimeter aus und zieht sich wieder zusammen, wie ein aufgeblasener Luftballon, in den man stoßweise zusätzliche Luft hineinbläst, um sie gleich danach wieder entweichen zu lassen. Dieser »Atemrhythmus« der Erde liegt, so die wissenschaftlichen Ergebnisse, genau im Frequenzbereich der geschlagenen Schamanentrommel und auch der rhythmischen optischen Reize bei der Autobahnhypnose. Hier drängt sich nun eine Frage auf: Sind wir alle unbewusst von diesem Erdrhythmus beeinflusst und deshalb gerade für den schamanischen Trommelrhythmus so empfänglich? Als Antwort lässt sich das folgende Beispiel anführen. Haben Sie einmal eine junge Mutter beobachtet, die ihr Neugeborenes in den Armen wiegt? Ganz instinktiv und ohne es jemals zuvor gelernt zu haben, schaukelt sie das kleine Wesen, und das nicht etwa in langsamen und schwingenden Bewegungen, sondern im rascheren Takt der schamanischen Frequenz.

Im schamanischen Bewusstseinszustand bleibt ein Teil des Bewusstseins an die Realitätsebene des Alltags gebunden.

Trance - ein vieldeutiger Begriff

Bisher habe ich in diesem Buch stets von schamanischer Trance gesprochen, und ich werde das auch weiterhin tun. Denn das Wort ist kurz und gebräuchlich, auch wenn es keineswegs im eigentlichen Sinn uneingeschränkt zutreffend ist.

Unter Trance kann man vielerlei verstehen. Ihr Spektrum reicht beispielsweise von tiefer hypnotischer Trance, über die Trance des Schlafwandlers, bis hin zu narkotischen Zuständen. Von Trance spricht man auch bei einer bewusst durchgeführten Meditation. Und selbst hier ist zu unterscheiden, um was für eine Art von Versenkung es sich handelt.

Auch Medien nehmen bei spiritistischen Sitzungen für sich in Anspruch, in Trance zu fallen, um mit Geistern oder Verstorbenen in Kontakt zu treten. Von der Seherin Pythia, die in der griechischen Antike über das Delphische Orakel waltete, ist überliefert, dass sie sich durch postvulkanische Schwefeldämpfe in Trance versetzen ließ.

Der schamanische Bewusstseinszustand

Die schamanische Trance hat mit alldem nichts zu tun. Am ehesten ist sie noch mit der Trance bei einer Mantrameditation verwandt. Um Verwechslungen zu vermeiden, sollte man daher korrekterweise nicht von schamanischer Trance sondern besser vom schamanischen Bewusstseinszustand sprechen. Der Kürze und Gängigkeit wegen werde ich jedoch den Begriff »Trance« verwenden.

Bei diesem Zustand handelt es sich um nichts Außergewöhnliches oder gar Exotisches. Wir alle haben ihn schon oft — allerdings meist unbewusst - erlebt. Schließlich ist es ein wesentliches Kennzeichen des schamanischen Bewusstseinszustands, dass man hierbei bei vollkommen klarem Verstand ist und zu jeder Zeit selbstbestimmt und gezielt handeln kann. Auch lässt sich diese Art Trance jederzeit willentlich beenden.

Damit rückt die schamanische Trance ihrem Wesen nach sehr nahe an das Alltagsbewusstsein, nur sind die Erlebnisinhalte deutlich andere.

Man kann versuchen, sein Gehirn völlig von allen Gedanken zu entleeren, etwa um Nirwana-Erfahrungen zu machen, oder ganz bewusst über etwas meditieren, beispielsweise über ein Mantra oder einen bestimmten Gegenstand.

Ein alltägliches Beispiel für schamanische Trance

Wohl jeder routinierte Autofahrer, der Tag für Tag dieselben Strecken abfährt, könnte das Folgende erzählen: »Ich bin soeben eine mir sehr gut bekannte Strecke von meinem Arbeitsplatz bis nach Hause gefahren. Die Fahrt muss wie gewöhnlich etwa eine Stunde lang gedauert haben. Währenddessen war ich allerdings die ganze Zeit mit meinen Gedanken woanders. Dabei habe ich die Strecke und auch die Fahrt gar nicht mehr richtig wahrgenommen, obwohl ich an sich aufmerksam für den Verkehr war. Ich weiß, dass ich an der großen Ampelkreuzung vorbeigefahren sein muss, dann das kurze Waldstück passiert haben muss und danach am Supermarkt vorbeigefahren bin. Aber ich kann mich an diese einzelnen Etappen überhaupt nicht mehr erinnern. Ich habe nicht einmal die Dauer der Fahrt realisiert; mir kam es eher so vor, als seien es nur fünf oder höchstens zehn Minuten gewesen.«

Kennen Sie diesen Zustand? Ja? Dann wissen Sie auch, um was es sich beim so genannten schamanischen Bewusstseinszustand handelt. In den folgenden Kapiteln werden Sie lernen, wie man solche Trancezustände durch schamanische Reisen gezielt herbeiführen kann und wie überraschend einfach und wunderbar es sich in ihnen spirituell arbeiten lässt.

Der Kosmos der Schamanen

Erlebnisberichte über das Erreichen schamanischer Bewusstseinszustände liegen uns aus den verschiedensten Kulturen vor. Legenden, Sagen, Märchen und Lieder künden von Menschen, die sich auf spirituelle Reisen begeben haben. Ihre Erfahrungen dabei sind durchaus ähnlich. Berühmt ist die Geschichte des Ritters Owein, der zur Zeit der Regentschaft des englischen Königs Stephan von Blois (1135-1154) lebte. Er macht sich eines Tages auf den Weg, um dem Bischof der irischen Diözese Clogher seine zahlreichen und schweren Sünden zu beichten. Seine Bußübung hatte sich der Ritter bereits im Vorfeld ausgedacht. Auf sein Drängen hin erlaubte ihm der geistliche Herr widerwillig, zur spirituellen Reinigung das Fegefeuer des heiligen Patrick, »St. Patrick's Purgatory«, zu besuchen, welches in seinem Amtsbereich lag.

Die Erlebnisse des irischen Ritters Owein geben bereits erste Hinweise darauf, wie sich das schamanische Weltbild aufbaut.

St. Patrick's Fegefeuer

Dieses Fegefeuer befand sich in einer schmalen Höhle, nur etwa einen Meter breit, drei Meter tief und so niedrig, dass man darin nur knien konnte. Die Höhle war auf einer kleinen Insel von nicht mehr als 8000 Quadratmetern Fläche inmitten eines einsamen Sees im Norden der heutigen Republik Irland gelegen. Lough Derg, wie er genannt wird, liegt in völliger Abgeschiedenheit in einer weiten, grünen Hügellandschaft.

Der Prior des Inselklosters warnte den Ritter vor dem Weg, der ihm bevorstand. Schon viele hätten die Höhle besucht, aber so mancher sei nicht lebendig zurückgekommen. 16 Tage lang bereitete sich Ritter Owein auf das Fegefeuer vor, mit Fasten, Gebeten und Bußritualen. Dann betrat er den Felsspalt.

Genau 24 Stunden, nachdem er die Höhle betreten hatte, verließ er sie wieder, freudig vom Prior und seiner Gemeinde empfangen. Was er dort erlebt hatte, erzählte er später einem Zisterzienser-Bruder aus dem Kloster Saltery im englischen Lincoln. Der Mönch protokollierte den Bericht in lateinischer Sprache.

Der Bericht des Ritters

Zunächst gelangte Owein in verschiedene düstere Gebäude, dann durchstreifte er Täler und weite Ebenen. Dabei begegnete er gefährlichen Dämonen, die ihn zehn verschiedenen Martern unterzogen. Er sah Teufel, die sündenbeladene Seelen mit weißglühenden Nägeln und in Kesseln voll mit brodelndem geschmolzenem Metall quälten.

Schließlich überquerte er sicher einen trügerischen Steg, der zum Eingang der Hölle führte, und gelangte schließlich in ein Paradies voller Schönheit und Freuden. Auf demselben Weg, den er gegangen war, kehrte er später auch wieder zurück, diesmal jedoch ohne weiteren Schwierigkeiten und Gefahren ausgesetzt zu sein.

Es heißt, der Owein-Bericht habe den berühmten italienischen Dichter Dante Alighieri zu seiner »Göttlichen Komödie« inspiriert.

Die Verbreitung des Berichts in Europa

Die Beschreibung der visionären Erlebnisse des englischen Ritters machte in Europa rasch die Runde, und die kleine Insel in dem einsamen irischen See wurde zum berühmten Wallfahrtsort. Gegen Ende des 15. Jahrhunderts war er sogar so bekannt, dass beispielsweise auf einer Weltkarte aus dem Jahr 1492 das »St. Patrick's Purgatory« als einzig erwähnenswerter Ort in ganz Irland verzeichnet war.

Für uns ist der Bericht über das Höhlenerlebnis des Ritters Owein heute so interessant, weil er erstaunliche Gemeinsamkeiten mit den Erlebnissen sibirischer, schwarzafrikanischer oder indianischer Schamanen aufweist.



Als Eingang in die untere Welt kann beispielsweise der Quelltopf eines Geysirs dienen, eine heiße Quelle, die in regelmäßigen Zeitabständen eine Wasserfontäne ausstößt.

Warum der Bericht schamanische Elemente aufweist

Nun mag es den Gegeneinwand geben, dass der Ritter als gläubiger Katholik schon aufgrund seiner religiösen Erziehung mit Höllen- und Himmelsvisionen vertraut war und sein Bericht über das Fegefeuer deshalb nichts mit schamanischem Erleben zu tun habe. Doch umfasste seine Erzählung weit mehr als die bekannten Elemente aus der christlichen Überlieferung. So schritt er, lange bevor er das Höllenszenario erreichte, durch düstere Gebäude und durchstreifte im Anschluss daran noch Täler und weite Ebenen. Dieses ausgedehnte Herumschweifen kann niemand erleben, der - getrieben von strengen Selbstbeschuldigungen und Bußfertigkeit - ausschließlich strafende Höllenvisionen erwartet. Genau diese Art der Wanderungen und des Erlebens ist jedoch typisch für schamanische Reisen.

Auch ein Schamane ist bei der Wahrnehmung und Deutung der Bilder, die ihm im schamanischen Bewusstseinszustand begegnen, nicht frei von der Prägung durch sein kulturelles Umfeld.

Volksmärchen mit schamanischen Wurzeln

Schöne Beispiele finden wir auch in unseren alten Volksmärchen, die ebenfalls schamanische Wurzeln haben. So fällt im Märchen von »Frau Holle« die Heldin der Geschichte, Goldmarie, in einen tiefen Brunnen und gelangt anschließend in ein blühendes Land. Hier bittet sie ein Apfelbaum darum, geschüttelt zu werden und Brote mit menschlicher Stimme rufen, das Mädchen möge sie doch aus dem Backofen befreien. Danach erst trifft sie auf das Haus von Frau Holle und lässt es beim Bettenschütteln auf der Erde schneien. Diese Geschichte könnte in anderer Gestalt genauso gut das Protokoll der Trancereise eines schamanischen Regenmachers sein.

Welche Erfahrungswelten Trancereisen zugrunde liegen

Doch zurück zu Ritter Owein. Gewiss war er als Kind seiner Zeit von der Vorstellungswelt des christlichen Mittelalters in Bezug auf die Begriffs- und Bildwelten von Himmel und Hölle beeinflusst. Aber woher stammen diese Vorstellungen ursprünglich? Welche Erfahrungen stecken darin?

Ein ganz besonderes Beispiel aus der christlichen Überlieferung gibt uns die Kreuzigungserfahrung Jesu Christi. Im Neuen Testament ist sehr präzise aufgezeichnet, was Jesus nach seiner Kreuzigung auf dem Hügel Golgatha widerfuhr: »Gekreuzigt, gestorben und begraben; niedergefahren zur Hölle; am dritten Tage wieder auferstanden von den Toten. Aufgefahren zum Himmel...«

Die Nahtodeserfahrung Jesu Christi

Es ist in diesem Zusammenhang müßig, hier die viel diskutierte Frage aufzuwerfen, ob Christus nach seiner Kreuzigung wirklich tot war oder nicht. Mediziner und Physiologen gehen heute übereinstimmend davon aus, dass er nach den Folterqualen am Kreuz in ein Koma verfiel. Dies bedeutet nichts anderes, als dass Jesus sich zwar in tiefster Bewusstlosigkeit befand, nicht aber tot im eigentlichen Sinn war.

Im 24. Kapitel des Lukas-Evangeliums lässt dessen Autor Christus selbst nach seiner Auferstehung zu seinen versammelten Jüngern sagen: »Seht meine Hände und meine Füße: Ich bin es selbst. Fühlt mich an und seht; denn ein Geist hat nicht Fleisch und Beine, wie ihr seht, dass ich habe.« Danach verlangte er etwas zu essen, wie um sich und den anderen seine wiedererwachte Lebendigkeit zu beweisen.

Nahtodeserlebnisse weisen Konstanten auf, die von Raum und Zeit unabhängig sind.

Die Berichte von Nahtodespatienten ähneln sich

Ganz ähnliche Fälle von Koma und sogar klinischem Tod mit nachfolgender erfolgreicher Wiederbelebung durch künstliche Beatmung, Herzmassage oder Elektroschock kennen wir zu tausenden. Die moderne Medizin ist heute in der Lage, derartig starke Weckreize zu bieten, dass manche Komapatienten aus jener »anderen Welt« wieder zurückgeholt werden. Und - das ist das Erstaunliche - die meisten dieser Nahtodespatienten berichten anschließend, befragt auf ihre Gedanken und Erlebnisse während ihrer Bewusstlosigkeit, von ähnlichen Erfahrungen wie die, die von Ritter Owein oder Jesus Christus überliefert sind. Sie alle gelangten durch eine Art dunkle Röhre oder einen ähnlichen Eingang in eine »untere« oder in eine »obere« Welt, oft sogar in beide nacheinander.

Das Erlebnis des »schamanischen Todes«

Vernunftbetonte, aufgeklärte Menschen mögen bei diesen wundersam anmutenden Berichten ungläubig den Kopf schütteln. Einen Schamanen hingegen werden sie nicht im mindesten aus der Fassung bringen. Schließlich sind ihm diese Erfahrungen bestens vertraut.

Alle Menschen, die in unseren Beispielen genannt wurden, Owein, Christus sowie die Patienten, die aus einem Koma wiedererwachten und gesundeten, haben tatsächlich eine gemeinsame Erfahrung: den an Leib und Seele erlebten »schamanischen Tod«. Den beschriebenen Reisen in die untere und die obere Welt kam dabei »nur« die Bedeutung eines begleitenden, wenngleich höchst lehrreichen Szenarios zu. In den meisten Fällen änderte dieses tiefe Erlebnis das spätere Leben und die Lebensweise dieser Menschen sehr drastisch. Nicht selten handelten sie verantwortungsbewusster sich und anderen gegenüber, vertraten eine höhere Moral und Ethik als in ihrem früheren Leben; und nicht wenige fanden erst durch dieses einschneidende Ereignis zu einer tiefen Religiosität.

Das Entscheidende an dieser Erfahrung war der eigene Tod an sich, den die Betroffenen erlebten, also die als wirklich erlebte Vernichtung des Ich. Auf diesen Aspekt werde ich an anderer Stelle noch genauer eingehen.

Menschen, die den Tod geschaut haben, verlieren die Angst vor dem Sterben. Möglicherweise ist es diese neue Freiheit, die sie anders leben lässt.

Die Wirklichkeit schamanischer Reisen

Spirituelle Reisen ins Jenseits sind jedem Menschen, der sich mit Mystik beschäftigt, vertraut. Dabei ist es ganz gleich, ob es sich dabei um einen Schamanen, Christen oder Andersgläubigen handelt. So ist auch von Mohammed, dem großen Propheten des Islam, zumindest eine spirituelle Reise bekannt, die uns überliefert ist.

Auf einem weißen, geflügelten Ross ritt er eines Nachts von der Kaaba in Mekka aus zunächst nach Jerusalem und von dort weiter durch Hölle und Himmel. Für ihn selbst war diese »Nachtfahrt«, nach der die 17. Sure des Korans benannt ist, wirklich. Und das steht auch in keinem Widerspruch zu den Beteuerungen seiner Gattin, er habe die ganze Nacht auf den 17. Rabî'al-awwal im Jahre vor der Auswanderung nach Medina, zu Hause in seinem Bett verbracht.

Die Wiederhol- und Reproduzierbarkeit der Reisen

Es gibt eben in der Mystik wie im Schamanismus, die sich beide ohnehin weitgehend überschneiden, verschiedene Realitätsebenen. In ihrem Wirklichkeitsanspruch sind sie gleichberechtigt. Wie real schamanische Reisen in einer ganz anderen Hinsicht sind, belegt auch ihre Wiederhol- und Reproduzierbarkeit. Zu allen Zeiten und in allen Kulturkreisen erlebten und erleben Schamanen auf ihren Reisen grundsätzlich Gleichartiges, wie in den obigen Beispielen beschrieben.

Es gibt tatsächlich eine ganz Reihe von Bereichen, die früher oder später jeder schamanisch arbeitende Mensch kennen lernt: die untere Welt, die obere Welt, das große Nichts, die Höhle der verlorenen Kinder, das Grenzgewässer zum Reich der toten Seelen (das in zahlreichen Mythologien eine dominierende Rolle spielt), eine weite, ruhige grüne Tallandschaft und noch unzählige andere Welten.

Die Übereinstimmungen dieser Szenarien sind derart augenfällig, dass sich Michael Harner's Foundation of Shamanic Studies in einem wissenschaftlichen Großprojekt daran wagte, Zehntausende von Reiseberichten auf verwandte Bilder zu untersuchen, um eine »Kartografie der nicht alltäglichen Realität« zu erarbeiten.

Jung definierte das transpersonale Unbewusste als »die geistige Erbmasse der Menschheitsentwicklung«. Ausdruck dieser Gemeinsamkeit sind nach Jung die so genannten Archetypen (Urbilder), die - unabhängig von Kultur und Zeitalter - in Träumen, religiösen Symbolen, Mythen und Märchen auf tauchen.

Subjektive Empfindungen und objektive Wirklichkeit

Wer solche nicht alltäglichen Szenarien das erste Mal als erwachsener Mensch bereist, ist danach im Allgemeinen sehr erstaunt und hält das subjektiv Erlebte für Früchte seiner eigenen Phantasie. Doch schon in einem schamanischen Basisseminar mit etwa zehn Personen lassen sich interessante Vergleiche ziehen. Bei allen Teilnehmern, die diese Räume erstmals betreten haben, ergeben sich erstaunlich viele Übereinstimmungen - auch im Vergleich mit »Reiseberichten« von Stammeschamanen aus uns fremden Kulturen.

Das überpersönliche Unbewusste C.G. Jungs

Der Psychologe Carl Gustav Jung (1875-1961), dessen Arbeiten nicht nur stark auf die Psychotherapie sondern daneben auch auf die Religions- und Mythenforschung sowie die Ethnologie wirkten, prägte nicht von ungefähr den Begriff des transpersonalen Unbewussten. Er hatte selbst durch tibetisch inspirierte Meditationsübungen und im Zug seiner Forschungsarbeiten zum Sinnzusammenhang von Natur und Seele erfahren, dass Erlebnisse in nicht alltäglichen Realitätsräumen weit über die eigene Phantasie und über das eigene Unbewusste hinausführen können.

Diese Erfahrungsräume erscheinen uns zwar zunächst fremdartig, sind aber trotzdem wirklich und objektiv. Solche Bereiche bezeichnete Jung als transpersonal, über die persönliche Erfahrung, das Unbewusste und die subjektiv empfundene Wirklichkeit hinausgehend.

Unterwegs in bekanntes Land

Wollen wir uns heute dem Schamanismus praktisch nähern, dann können wir uns die gesammelten Erfahrungen der in früheren Zeiten und heute praktizierenden Schamanen zunutze machen. Das ist von großem Vorteil. Schließlich zeigen uns diese Erlebnisse, wohin wir reisen können und was uns dort erwartet, ohne Schaden zu nehmen.

Für die europäischen Seefahrer und Eroberer des 15. und 16. Jahrhunderts beispielsweise war es weitaus schwerer und risikobehafteter, in ferne Länder wie das unbekannte Amerika, Südafrika, in arktische Gewässer oder nach Südostasien zu gelangen, als später für ihre Kinder und Kindeskindern. Schließlich mussten die Pioniere ihre Zielhäfen erst einmal entdecken und dafür eine mühevollen Reise ins Ungewisse mit Gefahren für Leib und Leben auf sich nehmen.

Auf den Schamanismus übertragen, bedeutet dies: Wenn man vor Antritt einer spirituellen Reise weiß, wo das Ziel liegt und was einen dort erwartet, wird das Reisen leichter, und man benötigt nur noch einen Bruchteil der Vorbereitungen.

In der nordischen Mythologie nimmt der Weltenbaum, die Weltesche Yggdrasil, ebenfalls eine zentrale Stellung ein. Die Weltesche breitet ihre Äste über das All, und ihre Wurzeln sind die Quellen der Weisheit und des Schicksals.

Die viergeteilte Welt

Was genau erwartet uns nun auf unserer schamanischen Reise? Dazu möchte ich mit wenigen Strichen ein Bild der schamanischen Kosmologie skizzieren.

Der Schamane versteht die Welt als viergeteilt. Es gibt eine untere Welt, die Religionen wie das Christentum oder der Islam als Hölle »umfunktioniert« haben. Und es existiert eine obere Welt, die Christen und Moslems in ihren Überlieferungen als Himmel bewerten. Auch die Naturvölker kennen eine untere und obere Welt, nur fehlt die auf Belohnung und Strafe, Gut und Böse zielende Wertung. Die eine Welt ist nicht schlechter oder besser als die andere. Beide sind notwendig und lediglich verschieden in ihrer Art und Darstellung.

Vergleichen wir dies einmal mit einem pflanzlichen Lebewesen. Ein Baum benötigt mehrere Faktoren, wie etwa Erde und Luft, zum Leben und Gedeihen. In vielen Kulturkreisen ist er daher auch ein zentrales Symbol für die schamanischen Wirklichkeitsbereiche. Und damit wird er zum Weltenbaum, dessen Wurzeln den Erdmittelpunkt erreichen und dessen Krone bis in den Himmel ragt.

Die mittlere Welt

Zwischen unterer und oberer Welt liegt die mittlere Welt. Das ist die Welt, in der wir in unserem irdischen Alltag leben. Die mittlere Welt in sich ist zweigeteilt: in eine alltägliche Wirklichkeit und eine nicht alltägliche. Alltäglich sind beispielsweise Schule und Finanzamt, Urlaubsreise und Zahnarzt. Nicht alltäglich sind die Zusammenhänge und Vorstellungen hinter diesen materiell und sinnlich wahrnehmbaren Fassaden. Hier ist eine Beschreibung mit Worten schwer. Lassen Sie mich diesen Bereich grob und nicht völlig zutreffend als Seelenleben bezeichnen. Ein Beispiel soll das erläutern.

In der Vorstellungswelt der germanischen Religion gibt es Midgard, den Lebensraum der Menschen, Utgard, dort wohnen die Riesen, die Unterwelt Hel sowie Asgard, das Land der Götter.

Alltägliche und nicht alltägliche Welt

Wenn ich den täglichen Weg zu meinem Arbeitsplatz zu Fuß, mit dem Auto oder mit der Straßenbahn zurücklege, dann tue ich das in der alltäglichen Realität der mittleren Welt. Wenn ich abends im Bett die Augen schließe und mir den Weg zur Arbeit Schritt für Schritt genau vorstelle, dann ist auch das noch alltägliche Realität. Wenn sich währenddessen aber vor meinem geistigen Auge plötzlich Ereignisse abspielen, die mit der erlebten Alltagswirklichkeit nicht übereinstimmen, wenn also an einer Straßenkreuzung plötzlich ein Gemüsehändler mit seinem Karren steht, der sonst niemals dort ist, dann ist das eine nicht alltägliche Realität in der mittleren Welt.

Andere Sphären - untere und obere Welt

In der unteren und der oberen Welt hingegen ist alles Erlebte nicht alltäglich. Schon ihr Aufbau macht dies deutlich. Sowohl bei der unteren Welt als auch der oberen Welt handelt es sich nicht um homogene Räume, d. h., sie sind nicht einheitlich aufgebaut und lassen sich vielfach in bestimmte Regionen unterteilen, die von uns oft auch als Sphären erlebt werden.

Alltägliche und nicht alltägliche Wirklichkeit sollten immer im richtigen Gleichgewicht zueinander stehen. Nur so erhalten wir uns unsere seelische und emotionale Gesundheit. Wenn wir also zu Reisenden zwischen den Welten werden und schamanisch arbeiten, so sollten wir unsere spirituellen Bemühungen mit Bedacht, Umsicht und Selbstbewusstsein in unser irdisches Leben einbauen, ohne jedoch die Anforderungen unseres Alltagslebens an uns als Gemeinwesen in einer vielschichtigen Gesellschaft zu vernachlässigen.

Reisewege der Seele

In anderen Realitätsebenen liegen die Ziele der schamanischen Reisen durch Raum und Zeit. Sie durchdringen unser alltägliches Leben spirituell und haben darauf Einfluss ,auch wenn wir nur in der Lage dazu sind, sie mit der Seele zu besuchen. Wie wir uns auf eine schamanische Reise begeben können, welche Rolle der Rhythmus dabei spielt, um uns in den schamanischen Bewusstseinszustand zu versetzen, erfahren Sie in diesem Kapitel. Auch der richtige Umgang mit den Visionserlebnissen und unseren Lehrern und Beschützern, den Krafttieren, wird hier gezeigt. Sie alle sind Wegweiser zu körperlicher und seelischer Harmonie und jener Gesundheit, die in unserem Inneren, unserer Seele angesiedelt ist.



Reise in die untere Welt

Beginnen wollen wir unsere schamanischen Gehversuche mit einer Reise in die untere Welt. Vorausschicken möchte ich gleich hier: Es kann durchaus der Fall sein, dass sich bei Ihrer ersten Reise nichts besonders Aufregendes ereignet. Betrachten Sie sie daher wie eine Art erstes »schamanisches Sightseeing«.

Wer einen Berg besteigen will, muss allerdings zuerst einmal wissen, wo sich dieser befindet und wie er zu ihm hinkommt. Und dann sollte er auch wissen, wie und auf welchem Weg er am besten hinaufgelangt.

Wo also befindet sich unser Reiseziel, die untere Welt, und wie kommt man am einfachsten dorthin? Und schließlich: Welche Reisevorbereitungen sind notwendig, um den Weg gut zu überstehen und ans Ziel zu gelangen?

Als nützliche Begleiter empfehlen sich für spirituelle Arbeit geeignete Räucherstäbchen. Bewährt haben sich beispielsweise die Padminis, die man in Indienläden bekommt, und die sehr dicken Stäbe aus Thai-Geschäften. Schwere Duftnoten wie »Fichtennadeln« oder »Winternacht« und so erfrischende wie »Lemongras« eignen sich nicht.

Die richtigen Vorbereitungen treffen

Für den Anfänger besteht die beste Vorbereitung für seine erste schamanische Reise darin, sich in einem Kreis Gleichgesinnter unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers auf den Weg zu machen. Er erspart sich damit unter Umständen Fehlversuche und zeitraubende Umwege, wird von dem spirituellen Feld profitieren, das sich erfahrungsgemäß in einem gemeinsamen Übungsraum aufbaut und wird auch Antworten auf seine Fragen erhalten. Allein tun sich die meisten Menschen zu Beginn schwerer. Trotzdem kann sich auch dieser Versuch lohnen.

Zunächst ziehe man sich in einen ruhigen Raum zurück, den man mit Hilfe von Jalousien und Vorhängen fast völlig abdunkeln kann. Ein sonnenbeschienenes Zimmer beispielsweise, das zudem auf eine stark befahrene Straßen hinausgeht, ist für den noch leicht störungsanfälligen Anfänger ungeeignet.

Wer zu Hause »reisen« möchte, sollte außerdem dafür sorgen, dass er während seiner spirituellen Reise nicht gestört wird. Dazu gehört auch, die Wohnungsklingel abzustellen, den Stecker aus der Telefonbuchse zu ziehen und sich von Mitbewohnern oder Familienmitgliedern Ruhe und Ungestörtheit zu erbitten.

Die richtige Trommel

Mit das wichtigste Utensil für die schamanische Reise ist die Trommel. Am besten eignet sich eine flache Rahmentrommel von etwa 40 Zentimeter Durchmesser (oder mehr) mit einem nicht allzu harten Schlägel.

Man erhält solche Instrumente in vielen Musikaliengeschäften, meist mit Kunststoffrahmen und Synthetikfell. Sie können aber auch auf einem Trödel- oder Flohmarkt oder beispielsweise in einem Afrikashop eine typische Schamanentrommel kaufen. Letztere ist zwar oft schöner als die anderen Trommeln, meist aber erheblich teurer und lässt sich häufig nur mühevoll und mit viel Übung nachspannen.

Helfer für den Anfang

Leider spielt sich die Trommel nicht von selbst. Dieser Punkt bereitet besonders Anfängern Probleme. Für sie ist es meist sehr schwierig, gleichzeitig zu trommeln und schamanisch zu reisen. Günstig ist es daher, sich für die erste Reise einen Helfer zu suchen, der das Trommeln übernimmt. In Seminaren ist das der Lehrer.

Am besten bitten Sie einen Freund oder eine Ihnen nahestehende Person aus dem Verwandten- oder Bekanntenkreis, Sie zu begleiten und für Sie zu trommeln. Dabei sollten Sie sich allerdings seines Interesses und seiner positiven Einstellung gegenüber dem Schamanismus sicher sein. Im Zweifelsfall können Sie auch selbst vor einem Mikrofon trommeln, die rhythmischen Schläge auf Tonband aufnehmen, um sie danach für Ihre Reise abzuspielen.

Besonders empfehlenswert ist das traditionelle irische Boghdran, eine leicht spannbare schwere Folkloretrommel, wie sie in den Pubs der Grünen Insel verwendet wird. Eine Bezugsquelle für gute Trommeln dieser Art finden Sie im Kapitel [Hersteller geeigneter Fachtrommeln](#)

Den Rhythmus finden

Wichtig sind auf jeden Fall ein gleichmäßiger und gleichbleibender Rhythmus, gleichbleibende Lautstärke und Monotonie. Unter Monotonie ist die ganz gleichmäßige Betonung jedes einzelnen Schlags zu verstehen.

Am besten geht es, wenn Sie leise dabei zählen: 21, 22, 23, 24 ... Jede Zahl sollte etwa eine Sekunde ausmachen. Geschlagen wird die Trommel auf jede einzelne Silbe: éin-únd-zwán-zíg, zwei-únd- zwán-zíg ... So erreichen Sie einen 4-Hertz-Rhythmus, nach dem man gut reisen kann. Manche bevorzugen auch ein etwas schnelleres oder langsames Tempo.

Alternative Möglichkeiten

Tonträger mit Trommelmusik kann man auch im Handel erstehen. Wenn Sie sich für diese Möglichkeit entscheiden, achten Sie bitte darauf, dass sich auf den Tonbandkassetten oder CDs nichts anderes findet als ein monotoner 3- bis 7-Hertz-Rhythmus. Angeboten werden heute auch völlig ungeeignete Machwerke, die von Synthesizer-Meeresrauschen und Vogelgezwitscher bis hin zu esoterischen Sphärenklängen oder säuselnder Schlummermusik mit Subliminals reichen und als schamanische Reisebegleitmusik vertrieben werden. Sie bringen samt und sonders nur Geld für den Produzenten und beinhalten nichts anderes als ablenkende Fremdbeeinflussung.

Wer sich zu solchen Geräuschen auf eine schamanische Reise begibt, was einem sogar recht leicht fallen kann, setzt das eigene Erleben völlig unkontrollierbaren äußeren Einflüssen aus. Gerade das jedoch gilt es unbedingt zu vermeiden. Ernsthafte schamanische Arbeit ist nämlich das genaue Gegenteil von äußerer Manipulation.

So genannte Subliminals sprechen das Unterbewusste an. Auf esoterischen Musikkassetten oder CDs sind häufig Affirmationstexte als Subliminals zu finden. Während man die Musik hört, wendet sich beispielsweise eine Affirmation wie »Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht besser und besser« direkt an tiefere Wahrnehmungsschichten.

Abschluss der Reisevorbereitungen

Um Ihre Reisevorbereitungen abzuschließen, dunkeln Sie den Raum, in dem Sie Ihre Reise antreten, weitgehend ab. Das Licht einer Kerze reicht vollkommen. Zünden Sie, wenn Sie möchten, ein Räucherstäbchen an, und legen Sie sich dann auf eine nicht allzu harte Matte oder Decke. Anstatt der Rückenlage können Sie auch eine andere bequeme Haltung einnehmen.

Dauer und Rückrufsignal

Die erste Reise führt Sie in die untere Welt und sollte etwa 20 Minuten dauern. Damit das Ende der Reise nicht zu überraschend kommt, wird der Trommler ein Rückrufsignal schlagen. Das sieht so aus:

A

B

C

A besteht noch aus dem Trommelrhythmus der Reise, B ist das eigentliche Rückrufsignal, C zeichnet sich durch ein etwas leiseres schnelles Trommeln von etwa 30 Sekunden Länge aus und sollte auf keinen Fall kürzer ausfallen. Während dieser Zeitspanne findet der Reisende genügend Zeit, in seine Alltagsrealität zurückzukehren.

Eingänge in die untere Welt

Den äußeren Vorbereitungen folgen noch einige innere, die unentbehrlich sind. Zunächst muss man sich einen Eingang zu seinem Reiseziel, der unteren Welt, suchen. Dazu kann man sich alles vorstellen, was hinabführt: Goldmaries Brunnen ebenso wie die Kellertreppe im eigenen Haus. Als besonders gut haben sich Plätze in der Natur bewährt, die der Reisende kennt und mit denen er angenehme Eindrücke und Erfahrungen verbindet. Auch sie sollten nach unten führen. Eine natürliche Höhle bietet sich dazu an, ebenso wie der Eingang zu einem Fuchs- oder Kaninchenbau, ein hohler Baum o. Ä. Die Größe des Eingangs spielt dabei keine Rolle. Ein mächtiger Vulkankrater eignet sich ebenso wie ein fingerbreiter Felsspalt.

Sie brauchen keine Angst zu haben, dass Ihnen auf der Reise Schreckliches oder Alptraumhaftes widerfahren könnte. Sollte Ihnen auf Ihrem Weg wirklich etwas Störendes begegnen, dann schicken Sie es einfach fort oder weichen Sie ihm aus. Nichts kann Ihnen gefährlich werden.

Wie der Zutritt auch beschaffen sein kann

Der Eingang zum Weg nach unten braucht nicht offensichtlich frei zu sein. D. h., er kann auch im Verborgenen liegen. So können Sie beispielsweise gedanklich in einen gesunden Baumstamm schlüpfen und von dort aus den Wurzeln in die Erde folgen oder in einen Teich springen, untertauchen und sich durch den weichen Boden weiter abwärts bewegen.

Haben Sie einen solchen Eingang für sich gefunden, dann sollten Sie ganz kurz die Augen schließen und versuchen, Ihr Eingangsszenario bildlich vor sich zu sehen. Das vereinfacht das spätere Reisen. Gelingt diese Visualisierung nicht, so ist das auch kein Problem. Dann können Sie versuchen, sich alles um den Eingang herum auf andere Weise sinnlich zu vergegenwärtigen. Vielleicht können Sie den Wind in den Blättern des Baums hören, in dessen Stamm Sie schlüpfen wollen. Vielleicht können Sie die raue Borke fühlen, vielleicht sind Sie auch ganz einfach von dem Wissen durchdrungen: »Ich bin da, wo ich sein möchte, obwohl ich weder etwas sehe, noch fühle, noch rieche...«

Bevor Sie den ersten Schritt tun

Ist es im Raum noch zu hell, dann decken Sie jetzt Ihre Augen ab. Dazu eignet sich beispielsweise eine Schlafmaske oder ein weicher Schal.

Bevor Sie nun endgültig zu Ihrer ersten schamanischen Reise aufbrechen, formulieren Sie dreimal still: »Ich reise in die untere Welt, um sie kennen zu lernen.«

Während Sie diesen Satz leise vor sich hin sagen oder denken, beginnt die Trommel. Kümmern Sie sich jetzt nicht weiter um die Formulierung, und lassen Sie sie so stehen. Das Einleitungsanliegen haben Sie gleichsam als Mission vorausgeschickt. Denken Sie sich stattdessen jetzt an Ihren Eingang zur unteren Welt, und gehen, springen oder schlüpfen Sie hinein.

Unternehmen Sie schamanische Reisen nüchtern und nicht nach Alkohol- oder Drogengenuss, sonst schleicht sich der Schrecken von ganz woanders her ein. Und machen Sie nie den zweiten Schritt vor dem ersten, d. h., halten Sie sich an die Reihenfolge der Reisevorschläge in diesem Buch.

Sich treiben lassen

Schon wenig später wird sich die Umgebung verändern. So kann es sein, dass Sie zwar in den Kanal, der vor Ihrem Haus vorbeifließt, gesprungen sind, sich aber plötzlich in einer weiträumigen Tropfsteinhöhle wiederfinden. Sobald ein solcher Wandel eintritt, hören Sie auf, Ihre Reise selbst zu beeinflussen; es sei denn, Sie kommen an bestimmten Stellen nicht weiter.

Ist das der Fall, dann überprüfen Sie zunächst erst einmal, ob Sie überhaupt weiter wollen oder nicht. Wenn nicht, bleiben Sie, wo Sie sind, und sei es auch noch so dunkel um Sie herum. Zieht es Sie aber weiter, dann suchen Sie nach einem Ausweg; zwängen Sie sich durch einen engen Spalt, oder gehen Sie durch eine scheinbar kompakte Wand hindurch. Sie werden sich wundern, wie leicht das geht. Dies allerdings nur unter einer Voraussetzung: Seien Sie sich bewusst, dass Sie nichts erzwingen können.

Machen Sie Ihre Erfahrungen

Bevor Sie Ihre Lektüre an dieser Stelle fortsetzen, sollten Sie auf jeden Fall erste Reiseerfahrungen - auch negativer Art - gesammelt haben. Sonst fühlen Sie sich durch alles, was auf den folgenden Seiten ausgeführt ist, auf Ihren späteren Reisen von vorneherein bevormundet. Dann sehen Sie zwar etwas, können es aber nicht wirklich mit eigenem Erleben identifizieren, weil Sie glauben werden, sich lediglich bildhaft das von einem Fremden Gesagte vorzustellen. Um dieser Gefahr zu entgehen, wiederhole ich meine dringende Bitte: Lesen Sie hier erst weiter, wenn Sie über eigene Reiseerfahrungen verfügen, sonst mag sich der Rest dieses Buchs als ziemlich wertlos für Sie herausstellen. Wie bereichernd dagegen ist es, selbst Erfahrungen zu sammeln und danach die Bestätigung zu finden: Was ich erfahren habe, ist keine bloße Phantasie, sondern eine fremde aber objektive Realität, die sich anderen Menschen ganz ähnlich darstellt und meist auch ähnlich empfunden wird.

Ursachen für eine fehlgeschlagene Reise

Wenn Sie an dieser Stelle weiterlesen, haben Sie bereits erste Reiseversuche unternommen. Es gibt nun grundsätzlich zwei Ergebnismöglichkeiten: Entweder Sie können auf bestimmte mehr oder weniger ausgeprägte Erlebnisse zurückblicken, oder es hat sich gar nichts getan. Zwischenstufen gibt es nicht.

Nichts zu erleben, kann sich auf zweierlei Weise äußern: Entweder ist bei Ihren Versuchen, schamanisch zu reisen, überhaupt nichts geschehen, oder Sie haben lediglich den Eingang zur unteren Welt visualisiert, den Sie sich vor der beabsichtigten Reise vorgestellt haben. Von dort aus ging es jedoch nicht weiter.

Nehmen wir zunächst den - weitaus unwahrscheinlicheren - Fall an, dass Sie wirklich gar nichts erlebt haben. Das ist kein Grund, gleich entmutigt zu sein. Verschiedene Ursachen können für diese verunglückte Reise verantwortlich sein. Um diese zu ergründen, beantworten Sie bitte ganz aufrichtig die folgenden Fragen.

Auch die Reise des Odysseus, des Helden der griechischen Mythologie, kann als Schamanenreise verstanden werden. Nach der Einnahme Trojas tritt er die Heimfahrt an, auf der er die seltsamsten Abenteuer bestehen muss. So wird er beispielsweise von einem einäugigen Riesen in eine Höhle gesperrt und soll am Eingang zur Unterwelt den Schatten eines Sehers über sein weiteres Schicksal befragen.

Die Frage nach der inneren Überzeugung

War es vielleicht Ihre bewusste oder unbewusste Absicht, sich selbst oder anderen zu beweisen, dass schamanisches Reisen grundsätzlich nicht möglich ist oder sogar, dass Schamanismus nichts anderes ist als Scharlatanerie oder Aberglaube?

Überdenken Sie dabei einmal das Folgende: Ein Mensch, der beispielsweise romantische Gefühle als unlogisch und unrealistisch oder lediglich als Symptome körpereigener chemischer Prozesse betrachtet, wird sich niemals aus vollem Herzen über die Schönheit eines bunten Schmetterlings freuen können und wird wohl auch niemals in der Lage sein, tiefe, bedingungslose Liebe zu empfinden.

Die Frage nach den Erwartungen

Hatten Sie vor Ihrer Reise überzogene oder ganz bestimmte, im Geist vorformulierte Erwartungen, und haben Sie sich dadurch womöglich unter eine Art Leistungsdruck gesetzt? Es muss jetzt unbedingt klappen! Andere können das schließlich auch. Ich darf keinesfalls versagen!

Bedenken Sie: Spirituelles Erleben lässt sich vom Verstand her nicht erzwingen. Stattdessen tritt meist eine Umkehrwirkung ein, die diese Art der Erfahrung eher behindert.

Die Frage nach Ängsten

Hatten Sie Angst, etwas Schreckliches oder Gefährliches könne Ihnen auf Ihrer Reise zustoßen, dem Sie sich nicht entziehen können und stellen müssen?

Wenn Sie diese Frage mit Ja beantworten, dann können Sie es getrost gleich noch einmal mit einer Reise versuchen. Auf schamanischen Reisen geschieht nichts Gefährliches.

Auch bleiben Sie auf jeder Reise stets Ihr eigener Herr und vollkommen handlungsfähig. Der schamanische Bewusstseinszustand ist keine hypnotische Tieftrance. Wenn Sie der einfachen Reiseempfehlung in diesem Buch folgen und die vorgeschlagene Exkursion in die untere Welt unternehmen, dann können Sie sicher sein, dass Ihnen nichts Gefährliches oder Erschreckendes begegnet. Und sogar wenn Sie diesen Punkt überspringen und gleich von Anfang an daran gehen wollen, ein schweres Kindheitstrauma aufzuarbeiten, werden sich die Schrecknisse in verkraftbaren Grenzen halten. Schließlich hätte selbst die Konfrontation mit einem früheren traumatischen Erlebnis allenfalls den Charakter einer Heilkrise.

Um eine untere Welt geht es in dem berühmt gewordenen Roman »Alice im Wunderland« von Lewis Carroll, der 1865 erschienen ist. Die kleine Alice begibt sich auf die phantastische Reise dorthin.

Die Frage nach Befürchtungen für die Zukunft

Haben Sie befürchtet, Ihre beabsichtigte schamanische Reise könne etwas bewirken, das vielleicht Ihr gewohntes Leben verändern wird? Glauben Sie, dass Ihr ethisches oder streng naturwissenschaftliches Weltbild ins Wanken geraten könnte, wenn Sie auf der Reise erleben, dass Schamanismus tatsächlich funktioniert? Befürchten Sie aufgrund Ihrer Erlebnisse Veränderungen, weil Sie sich nun beispielsweise im Klaren darüber sind, dass Sie mit dem falschen Partner zusammenleben? Oder haben Sie Angst davor, eventuell erkennen zu müssen, dass Ihre bisherige berufliche Tätigkeit ethisch und im Sinn des Gemeinwohls unverträglich ist und dass es besser wäre sie aufzugeben, selbst wenn dies mit existenziellen Nachteilen verbunden wäre?

Wenn Derartiges im Spiel ist, dann überlegen Sie sorgfältig, was sich schlimmstenfalls in Ihrem Leben ändern könnte, wenn Sie einen spirituellen Weg beschreiten. Sind Sie nicht — oder noch nicht — bereit, einem möglichen Wandel zuzustimmen, dann unternehmen Sie keine weiteren Reiseversuche.

Denn eines muss gesagt sein: Beim schamanischen Erleben geht es wie beim ernsthaften Einschlagen jedes anderen spirituellen Wegs immer um alles oder nichts. Nur aus Neugier zu »schamanisieren« ist nicht möglich, man muss auch bereit sein, die Konsequenzen für sein Handeln zu ziehen. Wer ernsthaft eine Frage stellt, riskiert immer, eine Antwort zu erhalten. Wer ernsthaft um etwas bittet, muss damit rechnen, dass er es auch bekommt. Das gilt insbesondere auch für die fortgeschrittene schamanische Arbeit.

Die Frage nach der Religiosität

Befürchten Sie, dass die schamanische Arbeit mit Ihrer religiösen Einstellung unvereinbar ist?

Wenn Sie sich in diesem Punkt nicht sicher sind, dann lesen Sie noch einmal das Kapitel [»Schamanismus und Religion«](#), bevor Sie weitere Reiseversuche unternehmen. Gegen Ihre religiöse Überzeugung schamanisch reisen zu wollen, funktioniert jedenfalls nicht. In einem schamanischen Basisseminar begegnete mir einmal ein katholischer Moraltheologe. Er erkannte bereits nach dem ersten Tag: »Wenn ich nur beobachtend dabeisitze, erfahre ich über Schamanismus gar nichts. Aber aktiv mitmachen? Darf ich das denn als praktizierender Christ?« Am folgenden Sonntag ging er morgens ins Hochamt und fragte in stillem Gebet den Heiligen Geist, um seine Zweifel zu beseitigen: »Darf ich Schamanismus praktizieren?« Die Antwort war: »Sicher. Was meinst du, was du jetzt gerade tust?«

Schamanisches Reisen setzt die Bereitschaft voraus, dem, was einem dabei möglicherweise begegnet, wirklich ins Auge schauen zu wollen. Es zeitigt mehr oder weniger einschneidende Konsequenzen für das eigene Leben.

Die Frage nach dem sozialen Umfeld

Befürchten Sie, dass Ihr persönliches Umfeld - Familie, Freunde und Arbeitskollegen - Ihre schamanischen Gehversuche ernsthaft ablehnen würde?

Wenn das der Fall sein sollte, Sie aber eine derartige Ablehnung nicht ertragen können, dann müssen Sie sich für das eine oder das andere entscheiden, bevor Sie weitermachen. Sie glauben gar nicht, wie viele Menschen aus Ihrem Umfeld bereit sein werden, Ihren Weg zu respektieren, wenn Sie diesen nur entschieden genug vor sich selbst und Ihren Lieben vertreten.

Die Frage nach dem Selbstbewusstsein

Ist es möglich, dass Ihr Selbstbewusstsein nur schwach ausgeprägt ist und Sie sich der Reise einfach nicht gewachsen fühlen? »Wahrscheinlich können es wieder einmal alle, ich aber ganz bestimmt nicht.«

Wenn Sie diese Frage mit Ja beantworten, dann bin ich ganz und gar nicht davon überzeugt, dass Sie nichts erlebt haben. Vielleicht sind Sie nach dem Eingang in die untere Welt lediglich in einen dunklen Raum geraten, aus dem Sie sich in Ihrer selbst auferlegten Bescheidenheit nicht heraus getraut haben. Versuchen Sie es weiter! Und achten Sie auf jede Kleinigkeit. Vielleicht sehen Sie das erste Mal ganz flüchtig ein paar Augen im Dunkel, vielleicht ahnen Sie ein unterirdisches Labyrinth mehr als Sie es sehen. Langsam aber sicher werden Ihre Reiseerlebnisse deutlicher und stärker werden.

Die Frage nach der Vorstellungskraft

Verfügen Sie über eine sehr lebhafte Phantasie, und können Sie gut visualisieren, also vor Ihrem inneren Auge willentlich Bilder wachrufen?

In diesem Fall laufen Sie wahrscheinlich Gefahr, alle schamanischen Reiseerlebnisse als bloße Produkte Ihrer eigenen Vorstellungskraft abzutun. Kümmern Sie sich nicht darum, wo Ihre Phantasie aufhört und das eigentliche Reisegeschehen beginnt. Später merken Sie das ganz von selbst und lernen beides sehr gut unterscheiden.

Eines der ersten Erlebnisse des Ritters Owein war ein dunkler, kellerartiger Raum, in dem er sich wiederfand. Mancher angehende Schamane hat es bei seinen ersten Gehversuchen tage- und wochenlang mit solchen Räumen zu tun. Dabei handelt es sich um eine wichtige und notwendige Entwicklungsphase.

Die Frage nach der sinnlichen Qualität der Erlebnisse

Haben Sie vielleicht etwas anderes erlebt als Sie erwartet haben und deshalb die Reise als Ganzes angezweifelt?

Manche Menschen glauben, vor ihrem geistigen Auge müsste eine Art lückenloser Spielfilm ablaufen. Sie sind dann enttäuscht, »nur« einzelne blitzlichtartige Standbilder oder überhaupt nichts gesehen zu haben. Vielleicht fühlten Sie nur einen kalten Luftzug und hatten einen bestimmten Geruch in der Nase. Auch das sind schamanische Reiseerlebnisse.

Lassen Sie alle vorgefassten Meinungen darüber fallen, wie eine schamanische Reise verlaufen könnte. Vielleicht wünschten Sie sich, durch einen Brunnenschacht in eine blühende Landschaft zu gelangen und fanden sich stattdessen auf der Rolltreppe eines U-Bahnhofs wieder. Sie sagten sich dann sofort: »Aber das will ich doch gar nicht.« Und schon war Ihre Reise zu Ende, bevor sie beginnen konnte. Nehmen Sie alles so, wie es kommt, und wenn Sie es nicht mögen oder verstehen, wie es ist, dann fragen Sie nach, warum Sie dies und nichts anderes erleben. Irgendjemand wird erscheinen und Ihre Fragen beantworten.

Die Frage nach spirituellen Alternativen

Haben Sie vielleicht bereits einen anderen spirituellen Weg gefunden, der Ihnen mehr liegt als Schamanismus, beispielsweise Zen-Meditation oder Raja-Yoga?

In diesem Fall möchte ich Ihnen empfehlen, auf Ihrem Weg zu bleiben. Verzetteln Sie sich nicht. Man kann einen Berg nicht auf zwei Wegen gleichzeitig besteigen.

Die Frage nach den äußeren Begleitumständen

Haben Sie Ihre Reiseversuche vielleicht unter innerem oder äußerem Stress durchgeführt? Waren Sie unter Zeitdruck, weil Sie gerade Besuch erwarteten? Oder litten Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne, die Ihre Reise störten?

Am besten beginnt man schamanische Reisen in einem entspannten Zustand. Unter Stress ist Reisen besonders für Anfänger schwierig.

Die Frage nach Erfahrungen mit Nirwana-Meditation

Sind Sie erfahren in Nirwana-Meditation? In diesem Fall müssen Sie sich wahrscheinlich erst umgewöhnen. Schamanisches Reisen bedeutet nahezu das Gegenteil Ihrer bisherigen Meditationserfahrungen. Ging es bei Ihren bisherigen Bemühungen darum, Ihr Bewusstsein weitestgehend zu entleeren, so kommt es jetzt auf intensives Erleben an.

Nirwana bedeutet soviel wie verwehen, erlöschen. Der Begriff aus der buddhistischen Lehre bezeichnet das Heilziel dieser Religion. Nirwana ist der Zustand des Erlöstseins, der Überwindung allen Strebens und allen Leides.

Die Frage nach den bisherigen Antworten

Konnten Sie alle vorhergehenden Fragen aufrichtig mit Nein beantworten, und haben Sie trotzdem nichts erlebt?

Dieser Fall ist so selten, dass ich Sie bitten möchte, die zwölf Fragen noch einmal sorgfältig durchzugehen und genau zu prüfen, ob sich nicht vielleicht doch ein unzutreffendes Nein eingeschlichen hat.

Erst wenn das ganz bestimmt nicht der Fall ist, können Sie unverändert mit Ihren Reiseversuchen fortfahren. Wahrscheinlich wird Ihre Geduld dabei aber auf eine äußerst harte Probe gestellt. Ich habe einige wenige Menschen kennen gelernt, die jahrelang immer wieder vergeblich schamanische Reiseversuche unternahmen. Dann, auf einmal, stellte sich unvermittelt der Erfolg ein. Oft erweisen sich solche Menschen später als besonders befähigt für schamanische Arbeit. Denn nicht jeder ist das in gleichem Maß.

Einen neuen Versuch unternehmen

Wer sich mit seinen ersten schamanischen Reiseversuchen schwer tut, kann ein bisschen mit der Methodik spielen. Variieren Sie beispielsweise die Trommelfrequenz. Oder versuchen Sie es ohne Trommel, beispielsweise begleitend zu einer monotonen rhythmischen Körperbewegung wie Jogging.

Beginnen Sie in diesem Fall anstatt einer Exkursion in die untere Welt mit einer Mittelweltreise. Dazu schließen Sie die Augen und stellen sich zu den Trommelklängen einen gut bekannten Weg vor. Legen Sie ihn im Geist zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Auto zurück, so wie Sie es im Alltag gewohnt sind. Achten Sie unterwegs darauf, was sich Ihnen anders präsentiert als im Alltag. Vielleicht trägt der Paketbote an der Straßenkreuzung auf Ihrer Reise keine braune Uniformjacke wie üblich, sondern ein langes gestreiftes Nachthemd. Vielleicht begegnen Ihnen Autos mit fünf Rädern. Wenn das der Fall ist, schleichen sich ganz langsam erste schamanische Elemente ein. Und bald werden Sie reisen können.

Wenn Sie mehrere Male scheinbar vergeblich versucht haben, allein schamanisch zu reisen, ist es möglicherweise sinnvoll, sich an einen guten Lehrer zu wenden und im Rahmen eines Seminars neue Erfahrungen zu gewinnen.

Der Ablauf einer gelungenen Reise

Wer von einer erfolgreich stattgefundenen Reise zurückkehrt, kann sehr Unterschiedliches erlebt haben. Dabei geht es um derart viele verschiedene Möglichkeiten, dass es unmöglich ist, sie hier alle aufzuzählen. Doch gibt es einige Standardelemente schamanischer Reisen, die häufiger vorkommen als andere. Ein paar davon möchte ich hier vorstellen. Vielleicht kommt Ihnen das eine oder andere bekannt vor.

Tunnelerlebnisse und Eingangsräume

Häufig sind so genannte Tunnelerlebnisse. Nachdem der Reisende seinen Eingang hinter sich gelassen hat, fühlt er sich plötzlich in eine Art Röhre oder einen dunklen Tunnel hineingezogen, der mehr oder weniger steil nach unten führt. Manchmal haben diese Röhren den Charakter von Wellrohren, oder ihre Wände zeigen spiralige Linien. Durch solche Eingänge kann man gehen, laufen, fliegen oder fallen.

Es muss aber nicht immer ein Tunnel oder eine Röhre sein. Andere Menschen finden sich stattdessen unmittelbar nach dem Eintritt in die untere Welt in dunklen kellerartigen Räumen wieder, mit Treppen, die weiter hinabführen, oder in weiträumigen natürlichen Grotten und Tropfsteinhöhlen. Wieder andere sehen sich zunächst unter Wasser.

Erlebnisse in den ersten Räumen

Alle Anfangsphasen einer Reise in die untere Welt können in eine Landschaft münden. Das kann ein Gebirge sein, ein Hügelland, aber auch eine Steppe, Wüste oder ein Meeresufer. Man kann sich aber auch in einer Großstadt wiederfinden, genauso wie im Inneren eines Palasts. Eine weitere Variante ist ein dunkler, leerer Raum, in dem der Reisende scheinbar stecken bleibt. Manchmal stellt sich dieser Raum auch gleich nach dem Reisebeginn ein. Das bedeutet nicht, dass die Reise erfolglos ist. Solche Räume sind oft äußerst nützlich. Vielfach finden sich Menschen dort wieder, die im Alltag mit viel Stress zu kämpfen haben und erst einmal zu sich selbst finden müssen, bevor sie weiterkommen.

Durch die Intensität des Erlebens während einer Reise verändert sich die Zeitwahrnehmung. Während tatsächlich vielleicht nur eine Viertelstunde vergangen ist, hat der Reisende nach seiner Rückkehr häufig das Gefühl, sehr viel länger fort gewesen zu sein.

Wesen, die einem begegnen können

Wer in eine wie auch immer geartete Landschaft gelangt ist, kann dort - abgesehen von Pflanzen - ganz allein gewesen sein. Oft begegnen einem aber schon auf der ersten Reise Tiere oder auch andere Menschen. Sie müssen keineswegs unseren Sehgewohnheiten entsprechen. Pferde mit Flügeln sind ebenso vorstellbar wie sprechende Fische oder Menschen mit Tierköpfen. Manchmal laden einen diese Wesen ein, mit ihnen gemeinsam eine Besichtigungsreise zu unternehmen. Dann sitzt man vielleicht auf einer Riesenschildkröte und fliegt mit ihr über eine endlose Sandwüste, oder ein Adler trägt einen durch ozeanische Korallengärten.

Den richtigen Rückweg einschlagen

Wenn die Trommel zur Rückkehr ruft, brechen Sie die Reise ab, indem Sie Ihren Weg in umgekehrter Reihenfolge zurücklegen. Das geht im Allgemeinen ohne weiteres Nachdenken und sehr rasch. Sie können auch auf Abkürzungen wieder in den Alltag zurückkehren, von wo aus Sie Ihre Reise in die andere Realität begonnen haben. Die Rückkehr auf demselben Weg wie dem Hinweg ist aber - besonders für Anfänger - sinnvoller. Man bekommt von Anfang an ein besseres Gespür dafür, wie man später selbst aktiv in das Reisegeschehen eingreifen kann.

Die Sprache der Seele

Wahrscheinlich haben Sie jetzt bereits Erfahrungen in der unteren Welt gesammelt und sind vielleicht ebenso überrascht wie irritiert von dem, was Ihnen begegnet ist. Die meisten Neulinge blicken auf wunderschöne Reiseerlebnisse zurück und wären gerne noch länger geblieben. Andere geben auch zu, dass sie etwas Angst verspürt hätten, weil sie nur in dunklen Kellerräumen herumgestolpert wären und dabei die Anwesenheit von unsichtbaren Kreaturen gefühlt hätten.

Gemeinsam ist den meisten Anfängern die Frage, ob sie das alles wirklich erlebt oder es sich nur eingebildet haben. Dazu lässt sich nur sagen, dass sie das noch eine ganze Weile nicht so recht unterscheiden können werden. In einigen verbindlichen Sätzen erklären lässt sich der Unterschied auch nicht. Stellen Sie die Frage daher erst einmal hintan. Später klärt sich für Sie alles von selbst.

Wichtiger ist zunächst etwas ganz anderes. Was bewirken all diese Erlebnisse? Warum erleben wir Tunnel, Höhlenlabyrinth oder Berglandschaften, über die uns ein geflügeltes Pferd trägt? Was können wir damit anfangen?

Den Philosophen der Aufklärung gemeinsam war die Abkehr von der Vorstellung der Glaubenswahrheit der Theologie und die Überzeugung, die Vernunft sei die letztgültige Instanz zur Beurteilung dessen, was wahr ist.

Was ist eigentlich Wirklichkeit?

Um hierauf eine Antwort zu finden, muss ich mit einigen Irrtümern aufräumen, die im Abendland weit verbreitet sind und ihren Anfang bereits in der Philosophie der griechischen Antike nahmen. Seitdem schleppen wir sie in allen nur denkbaren Spielarten mit uns herum und werden durch sie als unserem kulturellen Hintergrund geprägt.

Von den griechischen Naturphilosophen über die mittelalterlichen Scholastiker hin zu den Aufklärern, Geschichts-, Transzendental- und Existenzphilosophen der Neuzeit reißt die müßige, weil ergebnislose philosophische Diskussion darüber nicht ab, was Wirklichkeit an sich ist, was wir in ihr wahrnehmen können und was nicht, und wie diese Wahrnehmungen überhaupt möglich sind. Dabei unterliegen alle diese Denker demselben, meiner Meinung nach der Philosophie generell innewohnenden Irrtum: Sie denken, und sie begnügen sich mit dem Denken. Denken aber geschieht immer in der Sprache des Geistes.

Wie wir Wirklichkeit erfassen können

Was aber, wenn es Ebenen der Wirklichkeit gibt, die sich dem verbalen Denken völlig entziehen? Schließlich gibt es viele Dinge um uns herum, die sich weder analysieren noch diskutieren lassen, weil sie nicht unseren Verstand, sondern unmittelbar unsere Seele ansprechen.

Nehmen wir als Beispiel den Versuch, ein Kunstwerk zu erfassen. Dazu stehen uns verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Wir können ein Gemälde rein wissenschaftlich erforschen. Das bedeutet, Farbanalysen vorzunehmen und technische Hilfsmittel, wie ein Mikroskop oder Röntgengerät, zu bemühen. Dasselbe Werk können wir auch geschichtsphilosophisch diskutieren. So werden wir versuchen, den Zeitgeist zu begreifen, in dessen Rahmen es entstand. Ein Schamane hingegen wird das Bild primär mit seiner Seele betrachten. Die Erkenntnisse, die sich ihm dadurch darbieten, sind durchaus eine Form der Wirklichkeit.

In anderen Kulturkreisen, im alten Indien oder Ägypten etwa, ebenso wie in den großen chinesischen Heilslehren, im Shintoismus oder in den schamanischen Gesellschaften, geht man ganz selbstverständlich von der Existenz von Wirklichkeiten aus, die sich nicht logisch erklären und in Worte fassen lassen. Die Sprache dient hier allenfalls dazu, diese Realitäten durch Gleichnisse zu beschreiben.

Die großen Offenbarungsschriften sind voll von Parabeln. Eine der großartigsten Reden Christi, die Bergpredigt, ist weitestgehend in Bildern ausgedrückt, die dem Verstand nur schwer, der Seele aber intuitiv zugänglich sind.

Die Wirklichkeit der Schamanen

Die Seele hat ihre eigene Sprache. Aber diese kennt keine Worte. Das übersehen Philosophen ebenso regelmäßig wie Naturwissenschaftler. Ansatzweise erkannt hat diese Tatsache allenfalls die moderne Psychoanalyse.

Die nicht alltägliche Realität der Schamanen ist eine andere als die der abendländischen Denker. Sie fragt nicht nach Zusammenhängen von Ursache und Wirkung oder nach Begründungen, sondern nur nach Tatsachen. Schamanisch arbeiten bedeutet daher auch Tatsachen zu schaffen, sie zu verändern oder zu beseitigen; je nachdem, ob sie erwünscht sind oder nicht. So einfach ist das. Als Mittel dafür dient alles, was sich in der Praxis bewährt, ganz gleich, ob es nun einer wissenschaftlichen Betrachtungsweise zugänglich ist oder nicht.

Die Einheit von Wirkung und Wirklichkeit

Einige Beispiele mögen dies illustrieren. Ein Kranker wendet sich an einen Heiler, bekommt von diesem kleine weiße Kügelchen verabreicht und wird davon gesund. Der schulmedizinisch ausgebildete Arzt wird dazu meinen, dass der Kranke einem Scharlatan aufgesessen sei, denn die Kügelchen bestehen aus nichts anderem als Milchzucker, sind aus seiner Sicht also keine Arznei. Dass der Patient dennoch gesund geworden ist, schreibt der Arzt dem so genannten Placeboeffekt zu. Der Schamane dagegen nennt die Kügelchen Medizin, denn schließlich bewirkten sie, dass der Kranke jetzt gesund ist.

Arzt und Schamane sind sich nicht über die Heilung uneins, nur über den Wirkmechanismus. Der Arzt ist der Meinung, die Ursache für die Genesung liegt nicht in den Pillen, sondern in der seelischen Bereitschaft des Patienten, gesund zu werden. Dem Schamanen ist das gleich, denn für ihn zählt allein, dass der Kranke gesund wurde.

Ein Placebo ist ein Scheinmedikament, das keine Arznei enthält. Dieses kann jedoch subjektiv seelisch und dadurch heilsam wirken, weil der Patient großes Vertrauen in die scheinbare Arznei setzt.

Die Bedeutung der inneren Haltung

Wenn nun der Arzt versucht, den Patienten darüber aufzuklären, dass nicht die Arznei ihn geheilt habe, dann vernichtet er damit zugleich ihre Heilwirkung. Ein zweites Mal wird sie bei derselben Beschwerde nicht helfen. Der Schamane verhält sich genau entgegengesetzt. Er wird seinen Patienten darin bestärken, dass er genau das richtige Medikament bekommen hat. Bei einem zweiten Mal wird die innere Überzeugung des Patienten von der Wirkung der Arznei damit sogar wachsen.

Die Bedeutung der individuellen Seele

Wer nun meint, diese Haltung als Aberglauben abtun zu können, der irrt sich. Bei der Heilung dieses Kranken war weit mehr als nur ein Placeboeffekt im Spiel. Derselbe Schamane, der dem Patienten A gegen seine Leiden jene Milchzuckerkügelchen verabreichte, wird den Patienten B bei gleichartigen Beschwerden wahrscheinlich ganz anders behandeln. Das unterscheidet ihn vom Schulmediziner, der bei einem gleichartigen Befund die gleiche Arznei verordnet. Der Arzt behandelt den Körper, der Schamane heilt die individuelle Seele.

Die Kügelchen sind nur ein äußerlich sichtbares Vehikel für seine Arbeit. Er weiß, dass sie nicht aufgrund ihrer Inhaltsstoffe heilsam wirken, sondern aufgrund des Geistes, in dem er sie dem Kranken verabreicht. Dieser liebevolle Geist wirkt auf die Seele und so auf den ganzen Menschen. Niemand wird bestreiten, dass Liebe heilen kann, während Gefühlskälte krank macht oder die Gesundung behindert.

Für den Genesungsprozess des Patienten ist es sehr wichtig, dass er im tiefsten Inneren davon überzeugt ist, ein unfehlbares Heilmittel zu sich zu nehmen. Dann erst wirkt es auf seine Seele, und diese ist es, die vor allem anderen geheilt wird. Das Körperliche ergibt sich dann von selbst. Die Seele aber fragt nicht nach Logik, sie verlangt Vertrauen und Liebe.

Das innere Geschehen entzieht sich der Analyse des Verstands. Hier handelt es sich um Realitäten der Seele, die sich nicht in Worte fassen lassen.

Das Wissen um die Heilwirkung auf die Seele

Der Schamane bedient sich Techniken, die in erster Linie auf die Seele eines Kranken wirken. Den einen Patienten behandelt er mit Gesang, den anderen durch Handauflegen, einen dritten durch Anschreien und seelisches Wachrütteln, einen vierten mit kleinen weißen Kügelchen.

Das Wissen um die Heilwirkung all dieser Maßnahmen bezieht der Schamane nicht aus eigener Kenntnis oder Erfahrung, denn er ist selbst nur ein Mensch, und als solcher kann er sich natürlich auch irren.

Seine Krafttiere, seine Hilfsgeister, seine spirituellen Lehrer führen ihm dieses Wissen zu. Dieses ist von ungeheurer Wichtigkeit. Wäre das schamanische Heilwissen lediglich auf Erfahrungen gestützt, dann bestünde immer noch die Möglichkeit von Unzuverlässigkeiten bei deren praktischer Umsetzung.



Iatren (Heilwirkungen) spielen sich tief im Inneren der Seele ab, wie bei dieser Pilgerin in Tschentochau. Sie ist von der religiösen Freude sichtlich überwältigt.

Verstandene und gefühlte Wirklichkeit

Warum ist das Prinzip der Heilung über die Seele für Rationalisten und Naturwissenschaftler so schwer zu begreifen? Wer seine Welt aufmerksam wahrnimmt, begegnet doch tagtäglich Beispielen, die dieses Prinzip belegen. Da sieht ein Mensch, den starke Depressionen plagen, einen bunten Schmetterling über eine sonnenbeschienene Wiese gaukeln. Freude erfüllt ihn bei diesem Anblick, vielleicht beginnt er vor Glück sogar darüber zu weinen und ist von seiner Niedergeschlagenheit geheilt. Vom naturwissenschaftlichen Standpunkt aus ist dieses Phänomen unbegreiflich, schließlich ist einem Schmetterling keine objektive Heilwirkung auf ein depressives Gemüt nachzuweisen.

Der Schamane hingegen wird sagen: »Der Geist des Schmetterlings hat die Seele des Kranken geheilt.« Ist das bloß Aberglaube? Begreift man den Satz wortwörtlich, dann vielleicht. Doch genau wortwörtlich will der Schamane auch gar nicht verstanden werden. Er spricht einfach in der Sprache der Seele, die den Verstand überhaupt nicht mehr erreicht. Und doch hat er in seiner verstandesfremden Sprache nichts anderes als beobachtbare Wirklichkeit beschrieben: »Hier war ein depressiver Mensch. Dann kam ein Schmetterling. Sein Anblick hat den Menschen von seinen Depressionen befreit.« Was an diesen Tatsachen ist also unglaublich?

Nicht jede Wirklichkeit ist nur deshalb real, weil sie sich wissenschaftlich er- und begründen lässt.

Trauma und Iatra

Nehmen wir ein anderes Beispiel, an dem deutlich wird, dass man durch künstliche Beeinflussung von außen am Verstand vorbei direkt auf die Seele einwirken kann. Traumata entstehen beispielsweise durch das Erlebnis eines schweren Unglücks, einer schweren Misshandlung, eines Unfalls. Das Wort »Trauma« bedeutet ursprünglich nichts anderes als Verletzung des Körpers wie der Seele. Um ein Trauma zu heilen, bedarf es des heilkundlichen Wissens, der Iatrik. Ich erlaube mir deshalb, der seelischen Erkrankung »Trauma« den Begriff des gezielt herbeiführbaren die Seele heilenden »Iatra« gegenüberzustellen.

Iatren sind ebenso wirklich wie Traumata. Ein Schamane ist ein Spezialist für diese Iatren. Er ruft aufgrund seiner besonderen Fähigkeiten gezielt Iatren bei seinen Patienten hervor, indem er unmittelbar mit deren verletzter Seele kommuniziert und dabei den Verstand ganz bewusst umgeht oder sogar ablenkt.

Das Land der Seele

Wie sich die Realität der Seele für einen Schamanen im Vergleich zur äußeren Wirklichkeit der Sinne und der Materie darstellt, lässt sich anhand eines schamanischen Reiseprotokolls sehr deutlich zeigen. Dazu sollten wir uns im Vorfeld die wesentlichsten Aspekte des schamanischen Menschenbilds vor Augen führen.

Eine Seele, die frei und glücklich ist, kann sich in Weisheit und Zufriedenheit entfalten.

Spuren in der Außen- und der Innenwelt

Wann immer ein Mensch etwas tut, sieht, anderweitig wahrnimmt oder empfindet, wünscht oder denkt, hinterlässt das eine Spur. Manche dieser Spuren sind groß und dauerhaft wie beispielsweise ein Haus, das jemand gebaut hat; andere fallen kaum auf, wie das flüchtige Lächeln nach einem liebevollen Gedanken, wie schamhaftes Erröten oder der für Sekundenbruchteile verhaltene Atem nach einer Überraschung. Spuren aber gibt es immer.

Doch nicht nur in der Welt der Sinne und des Verstands zeichnen sich solche Spuren ab. Jeder Mensch lebt zugleich noch in einer anderen Welt, der Welt der Seele. Die Spuren, die hier entstehen, haben andere Qualitäten als jene in der äußerlich wahrnehmbaren Welt. Sie sind dauerhafter und nach ganz anderen Maßstäben ausgerichtet.

Seelenwohnung und Seenumgebung

Baut beispielsweise ein Architekt einen Wolkenkratzer, so muss das im Land seiner Seele gar nicht besonders auffallen. Stattdessen setzt vielleicht der flüchtige Anblick eines bunten Schmetterlings, der über einer sonnigen Blumenwiese flattert, im Seelenland eine weithin sichtbare Marke.

Weise Menschen kennen den Lebensraum ihrer Seele ganz genau. Sie wissen, ob sie in einer versteckten Hütte tief im Wald wohnt, auf einer Insel inmitten eines Sees oder in einer Etagenwohnung in einem anonymen Wohnblock. Sie wissen, ob sie gern auf Reisen geht oder lieber zu Hause bleibt. Im Land unserer Seele können wir genauso planen, bauen und gestalten wie im Land der Sinne und des Verstands. Wir können die Wohnung unserer Seele auch so einrichten, dass sie sich darin wohl fühlt, mit wohlbestellten Gärten oder Wegen zu schönen Aussichtspunkten.

Warum die Kenntnis der Seelenlandschaft so wichtig ist

Jenen weisen Menschen bleiben auch die Seelenlandschaften ihrer Mitmenschen nicht verborgen. Wenn diese es zulassen, können sie dort zuweilen sogar etwas gerade rücken oder anderweitig für Ordnung sorgen.

Wer allerdings nicht weiß, wo und wie seine Seele wohnt und womit sie sich umgibt, der muss mit einer sehr starken Seele oder einem schwachen Verstand gesegnet sein, um auf Dauer nicht krank zu werden oder nicht unter einer inneren Daseinsangst zu leiden. Viele Menschen haben vom Land ihrer Seele gar keine oder nur eine sehr vage Vorstellung, der Hauptgrund weshalb viele von Beschwerden geplagt werden.

Ein bildhaftes Beispiel führt oft schneller zum tieferen Verständnis eines Zusammenhangs als es mehr oder weniger abstrakte Ausführungen vermögen.

Bericht von einer Seelenreise

Ziel der hier aufgezeichneten Reise war es, die zahlreichen seelischen und körperlichen Leiden einer Klientin von Grund auf spirituell zu verstehen, bevor eine Behandlung beginnen konnte. Die in dem Protokoll geschilderten äußeren Umstände der Klientin entsprechen nicht eins zu eins ihren tatsächlichen Lebensumständen. Das hängt damit zusammen, dass sie eben nicht in der Sprache des Verstands, sondern gleichnishaft in Bildern der Seelensprache ihren Ausdruck fanden.

Die äußere Welt

Frau Sihet ist eine recht attraktive und in der Welt der Sinne und des Verstands sehr erfolgreiche Frau mittleren Alters. Sie stammt aus einem wohlhabenden, harmonischen Elternhaus, genoss eine gute Schulbildung, ist mit einem leitenden Angestellten verheiratet, dessen Karriere ihn bis in die Vorstandsetage führte und betreibt selbst eine gut gehende kleine Boutique.

Ihre beiden Kinder, ein älterer Sohn und eine Tochter, sind bereits erwachsen und stehen auf eigenen Füßen. Die Altersversorgung von Frau Sihet ist geregelt, eventuelle Krankheitsfälle deckt eine umfassende private Krankenversicherung ab. Andere Versicherungen schloss das Ehepaar gegen Unfall, Feuer, Sturm- und Wasserschäden, Einbruch, Diebstahl und andere mehr oder weniger wahrscheinliche Risiken des Lebens ab. Die Förderung der Kinder hat die Familie finanziell kaum belastet, denn für das Studium kam eine Ausbildungsverversicherung, für die Hochzeit der Tochter eine Mitgiftversicherung auf. Rechtsschutz, Kraftfahrzeug-Schutzbriefe, private Haftpflicht-, Reiserücktritts- und Reisewetterversicherungen schlossen auch die letzten Lücken im Sicherheitsbedürfnis der Familie Sihet. Ihrem Leben konnte nichts etwas anhaben...

Die Befindlichkeit der Klientin

Frau Sihet hätte - so könnte man meinen - allen Grund, rundum glücklich zu sein. Aber sie war es ganz und gar nicht. Sie fühlte sich oft verkrampft und ausgelaugt zugleich, klagte über ständige Müdigkeit, konnte nachts dennoch kaum schlafen, litt unter Alpträumen und innerer Unruhe und wurde schließlich von einer ganzen Reihe lästiger körperlicher Probleme geplagt. Rückenschmerzen, Verdauungsschwierigkeiten und Migräneanfälle waren dabei noch die geringsten Übel. Mehr zu schaffen machten ihr immer wiederkehrende Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, gelegentliche Hautreizungen, ihre Anfälligkeit für allerlei Infektionskrankheiten sowie Herzrhythmusstörungen und Atemnot. Zwei Operationen im Darmbereich und eine Gebärmutterausschabung musste sie schon über sich ergehen lassen. Zu alledem kam die ständige Furcht vor dem Altern.

Der Klientin ist die Sicherheit in sich selbst verloren gegangen. Möglicherweise hatte sie auch niemals die Chance, diese überhaupt zu entwickeln.

Auf der Suche nach Auswegen

Frau Sihet versuchte die Ursachen für ihre diversen Leiden zu ergründen. Sie verfiel zunächst auf die Esoterik und glaubte an eine schwere karmische Belastung. Überzeugt davon, eine alte Schuld aus einem früheren Leben abtragen zu müssen, vertraute sie sich verschiedenen spirituellen Meistern an, die versuchten, ihr mit Aura- oder Chakratherapien beizukommen sowie mit so genannten Rückführungen in frühere Leben, und ihr obskure Lebensmittel verordneten.

Angetrieben von ihrem übersteigerten Sicherheitsbedürfnis und dem sie stets leitenden Grundgedanken, man dürfe nichts unversucht lassen, wenn es um die körperliche und seelische Gesundheit geht, ließ Frau Sihet diese sinn- und erfolglosen Maßnahmen über sich ergehen. Statt einer Besserung der Beschwerden stellte sich eine Verschlimmerung ein.

Das Gefühl, ein besonders schwerer, hoffnungsloser Fall zu sein, wurde ihr zur Gewissheit. Angst überwältigte sie, die wiederum Muskelverspannungen, Gefäßverengungen und neue Magen-Darm-Probleme mit sich brachte.

Fatalerweise eskalierte dieser missliche Zustand, je mehr Frau Sihet davon überzeugt war, sich nicht nur um die Gesundheit ihres Körpers, sondern auch um die ihrer Seele zu kümmern. Sie glaubte sogar, ihre Seele und deren Zustand zu kennen. In Wirklichkeit aber engte sie diese mehr und mehr ein. Ihr geschliffener Verstand, ihr starkes Sicherheitsbedürfnis und die feste Überzeugung, sie dürfe in ihrem Leben nichts dem Zufall überlassen, ließen ihrer Seele nicht mehr den geringsten Spielraum, den eigenen Lebensbereich selbst zu gestalten oder in ihm frei zu atmen. Frau Sihets Angst steigerte sich zur Verzweiflung. Sie war nicht mehr in der Lage, rhythmisch zu atmen, sondern nur noch stoßweise mit längeren Pausen.

Der schamanische Reisebericht über Frau Sihets »Seelenzimmer« stammt aus dem Buch »Der Zeitvogel und andere schamanische Erzählungen«, ebenfalls von Felix R. Paturi.

Der Einfluss der Eltern

Dass es so etwas wie das Land der Seele gibt, in dem diese ein sehr eigenständiges Leben führt, war Frau Sihet nicht bewusst. Und hätte sie das erbärmliche und heruntergekommene Zimmer auch nur einmal gesehen, in das ihre Seele eingepfercht war, dann wäre sie wohl zutiefst entsetzt gewesen.

Niemand freilich gestaltet sein Seelenland allein. So bekam Frau Sihets Seele schon bei ihrer Geburt von ihren Eltern ein freundliches kleines Zimmer als Wohnstatt zugewiesen, ohne dass Vater und Mutter sich dieses Raums allerdings tatsächlich bewusst waren. Unbewusst gestalteten sie ihn während der Kindheit des kleinen Mädchens ganz systematisch. Alles, was ihr Kind in dieser Zeit erlebte und erfuhr, hinterließ Spuren in seinem Seelenzimmer. Spuren dieser Art sind oft sehr dauerhaft und lassen sich noch lange Zeit danach betrachten.

Erste Spuren im Seelenraum

Die erste Maßnahme der Eltern war, dass sie die Türe des Seelenzimmers ihrer Tochter sorgsam verschlossen. Sie glaubten, so der kleinen Seele Sicherheit vor den Gefahren von außen zu geben. Wie leicht hätte sie sonst den Raum neugierig und - wovon sie überzeugt waren - leichtsinnig verlassen können. Das Seelchen drückte zwar zunächst öfter auf die Türklinke, fand sich aber bald damit ab, dass dieses nichts bewirkte und vergaß die Türe als möglichen Weg ins Freie schließlich ganz. Immerhin war das Zimmer selbst ein schöner Raum, denn er war weitgehend leer und man konnte darin nach Herzenslust herumkrabbeln, spielen und toben.

Ein Seelenzimmer wird eingerichtet

Als das Kind größer wurde, erhielt der Raum immer mehr Einrichtungsgegenstände. Seelenräume haben jedoch ein völlig anderes Mobiliar als die in der Welt der Sinne und des Verstands. Das von den Eltern sorgfältig ausgewählte Internat hinterließ beispielsweise als Spur im Seelenraum eine massive Eisenstange, die mitten im Zimmer stand und vom Boden bis zur Decke reichte. Das war ein Gegenstand, an dem man sich aufrichten und festhalten konnte. Auch sorgsam geplante Freizeitaktivitäten, die die Tage ihrer Tochter ausfüllten, zogen sich bald als straffe Stahlseile kreuz und quer durch den Raum: viele Möglichkeiten, sich festzuhalten.

Die bildhafte Zustandsbeschreibung führt unmittelbar und auf direktem Weg zur Einsicht in die schwierige Situation, in der sich die Frau befindet.

Eine Seele beginnt zu verkümmern

Die Fenster des Zimmers hatten die Eltern in der Zwischenzeit zur Hälfte verschlossen und mit uninteressanten Ausblicken bestückt. Beschränkt auf das Zimmer, suchte die Seele nach Gestaltungsmöglichkeiten. Die aber waren äußerst begrenzt. Doch selbst wenn es der Seele gelang, sich ein neues Spielzeug zu basteln, nahmen es ihr die Eltern fort. Sie sahen es als nichtsnutzig oder sogar gefährlich an. Stattdessen zogen sie neue Seile und Stangen ein. Bald konnte sich die Seele nicht mehr frei im Raum bewegen. Die Seile und Stangen machten bestimmte Teile des Zimmers un erreichbar. Dort lagen zwar noch einige interessante Dinge herum, die die Seele einst erdacht hatte, aber im Lauf der Zeit legte sich Staub darüber.



So sah ein junger Franzose das Umfeld seiner Seele auf einer schamanischen Reise.

Eigene Spuren kommen hinzu

In dem Maß, wie die sorgfältige Erziehung des Mädchens in der Welt der Sinne und des Verstands zur Freude ihrer Eltern fruchtete, hinterließ das Kind nun auch zunehmend selbst ähnliche Spuren wie die vorgegebenen in seinem Seelenzimmer. Dabei diktierte in erster Linie der Verstand, der weder um die Existenz des Seelenraums wusste, noch ihm bekannt war, was er dort anstellte.

Das Kind, das instinktiv fühlte, wie es seiner Seele mehr und mehr an Beweglichkeit fehlte, und dass diese kaum noch aufrecht stehen konnte, ohne sich an Stangen und Seile zu klammern, begann, selbst weitere Stützen und Hilfsmittel in dem immer enger werdenden Seelenraum unterzubringen.

Als die junge Frau mit großen Ehrgeiz ihr Studium absolvierte, ersetzte sie die Eisenstange im Zentrum des Raums durch eine massive Säule. Als sie ihren begüterten und beruflich erfolgreichen Mann heiratete - eine Liebesheirat war es nicht - stellte sie eine zweite Säule neben die erste. Beide waren nur so weit voneinander entfernt, dass die junge Frau sich mit jeder Hand an eine davon klammern konnte. Als dritte Säule ganz in der Nähe ragte bald die kleine Boutique im Raum empor, die ihre Eltern und ihr Mann gemeinsam finanziert hatten.

Das im Seelenzimmer installierte Geflecht vermag nicht, ein wirklicher Halt zu sein, im Gegenteil - es wird mehr und mehr zum bedrohlichen Dickicht.

Die Katastrophe nimmt ihren Lauf

Frau Sihet selbst verbot ihrer Seele hinfür, den engen Raum zwischen den drei Säulen zu verlassen. So musste sich die Seele auf einen kleinen Platz innerhalb des Zimmers zurückziehen und war hier gar nicht mehr in der Lage zu erkennen, dass die Zimmertür und der Weg ins Freie schon längst nicht mehr verschlossen waren.

Frau Sihets Seele wurde immer unsicherer in ihrem Gefängnis. Sie hatte ohnedies niemals richtig laufen gelernt, und ein Rückgrat, das es ihr gestattet hätte, aus eigener Kraft aufrecht zu stehen, hatte sie auch nicht entwickelt. Als Ersatz diente das künstliche Außenskelett aus Seilen und Säulen, an das sie sich klammerte. Wenn sie auch nur für einen Augenblick losgelassen hätte, wäre sie gestürzt, schlimmstenfalls sogar zwischen die Säulen. Deshalb spannte sie straffe Seile von einem Träger zum anderen. Übertragen auf die Welt der Sinne und des Verstands waren dies ihre zahllosen Versicherungen sowie ihre überpenible Gesundheitsvorsorge.

Die Seelenflügel werden gestutzt

Schließlich kam es soweit, dass Frau Sihet im Zentrum der Säulengruppe noch einen Stahlmast errichtete, an den sie ihre Seele festband. Jetzt endlich konnte ihr nichts mehr passieren, dachte sie. Sie konnte nicht mehr umfallen. Aber sie hatte nicht bedacht, dass auch die Seele Augen und Ohren besitzt. Die sahen und hörten, wie die Stahlseile zwischen den Säulen zu verrotten begannen, wie andere Menschen an den Seilen sägten und auf die Säulen einhämmerten, wie die Fensterscheiben des Seelenraums zerbrachen und kalter Wind hineinblies.

Die Seele ist in einen engen Käfig eingepfercht und dadurch jeglicher Chance zur freien Entfaltung beraubt.

Der schlechte Rat von Wunderheilern

Die Seele fror und sah sich alldem machtlos ausgeliefert, denn sie war gefesselt. Das war der Moment, wo Frau Sihet Hilfe bei Esoterikern und Spiritisten suchte, denn selbst ihr Verstand konnte nun nachvollziehen, wie ihre Seele litt. Er konnte es sich nur nicht erklären, weil er vom Land der Seele - bei Frau Sihet eingeeengt auf die Mitte eines kleinen Raums - nichts wusste.

Die Okkultisten gaben der gefangenen Seele scheinbar neue Sicherheit. Sie stülpten ihr einen Sack, gesponnen aus esoterischer Weltanschauung, über den Kopf, so dass sie die verrottenden Stahlseile und zerbröckelnden Säulen nicht mehr wahrnehmen konnte und redeten ihr ein: »Im Lauf der Zeit wirst du lernen, in dieser Hülle neue Welten zu sehen.« Aber eine Hülle ist eine Hülle und nicht mehr. Es kann in ihr keine Welten geben, die einer Seele mit ihren Bedürfnissen angemessen wären. Eine Seele braucht Flügel.

Wer wirklich helfen kann

Nur weise Menschen, die gelernt haben, das Land der Seele zu sehen, können eine gefesselte Seele wie die von Frau Sihet befreien. Sie können sie lehren, wieder selbstständig zu gehen und sie aus ihren unbewohnbar gewordenen Räumen herausführen, bis ihre Seele stärker wird als ihr eigener Verstand und es versteht, ihren Lebensraum selbstbewusst zu gestalten.

Wie kann man einen echten Seelenheiler finden? Mit Hilfe des Verstands sicher nicht. Er erkennt sie nur selten. Nur die Seele, das eigene Gefühl erkennt einen Weisen. Vielleicht gibt es darüber hinaus doch noch ein untrügliches wahrnehmbares Kennzeichen, nämlich ihren Blick. Das ist Ihr Blick. Doch auch hier lässt sich das Besondere nicht beschreiben, nur erfüllen.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.